
MICHEL BELIN


PHILIPPE BRAUN


THIERRY MARX


LAURENCE SALOMON

LES INVITÉS DE JOËL ROBUCHON



Cuisinez comme un Chef

N°14
MAI / JUIN
2009

SES RECETTES POUR MINCIR AVEC PLAISIR



SHOPPING
TOUT BIO TOUT BON

SAVEURS DE PRINTEMPS

ESCAPADE
VOYAGE DE RÊVE À VENISE

FAITES VOS **CHOCOLATS** MAISON

Nos recettes faciles de chefs





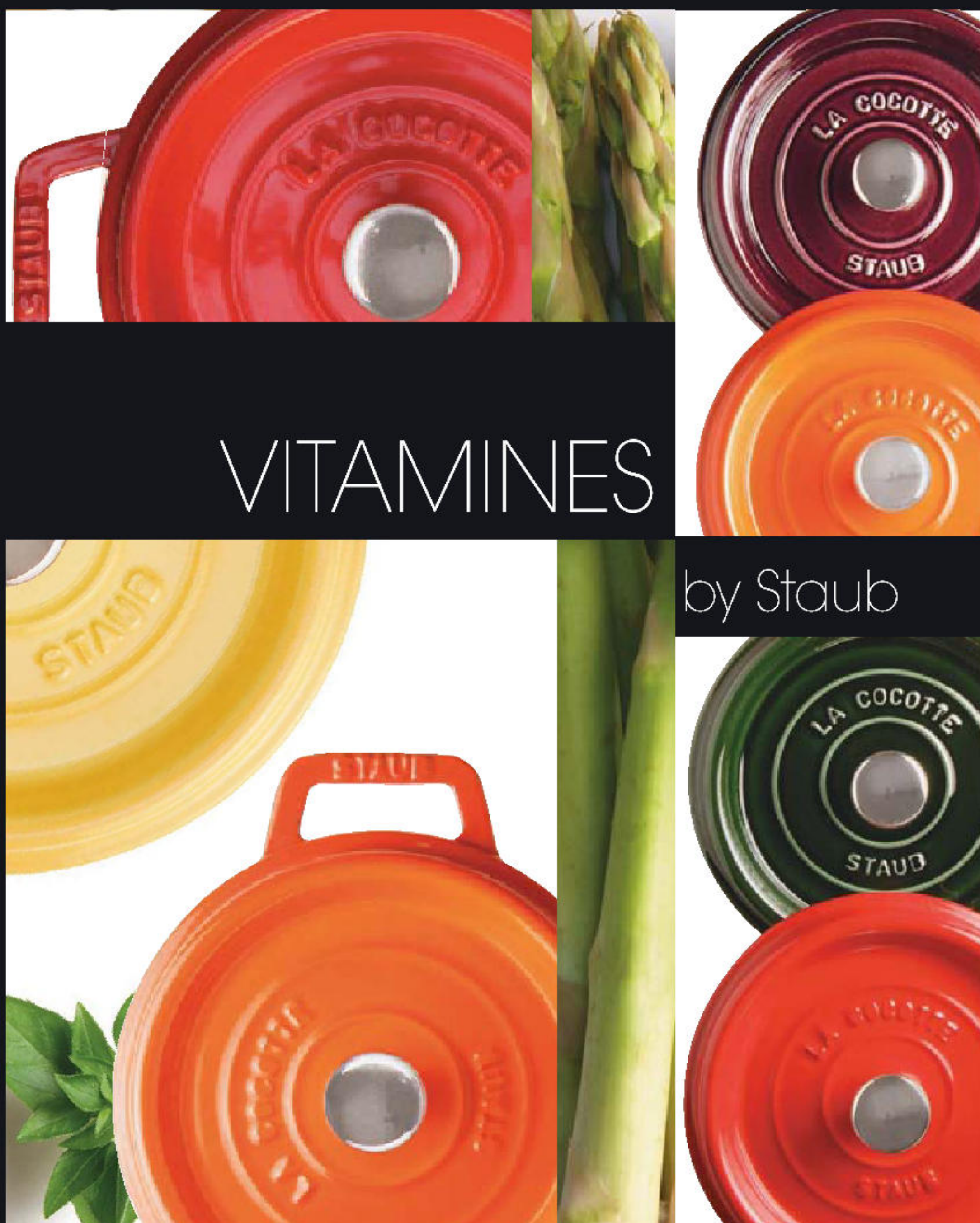


CANADA/S 4,6 CAD - ETATS-UNIS 5,5 USD - GUAD./ST MARTIN/S 2,7 € - GUYANE/S 2,7 € - LUX. 2,8 € MART./S 2,7 € - NLLE CALÉD. 400 CFP € - POLYN. FRANÇAISE/S 450 CFP
RÉUNION/S 2,7 € -CAMEROUN/S 1900 CFA - COTE D'IVOIRE/S 1900 CFA - GABON/S 1900 CFA - SÉNÉGAL/S 1900 CFA - SUISSE 4,5 CHF

www.cuisinezcommeunchef.fr
T 09768 - 14 - F: 2,50 € - RD

staub
en France

VITAMINES
by Staub



en fonte émaillée / *enamelled cast iron*

www.staub.fr
Staub - France

MADE IN FRANCE



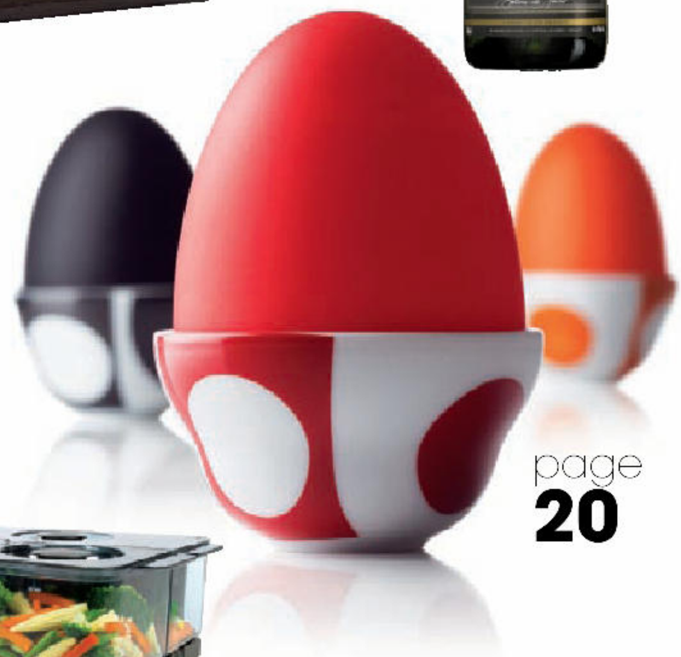
SOMMAIRE



page 70



page 85



page 52

page 20



page 90





page 94

Cuisinez comme un Chef

VOUS PRÉSENTE LES CHEFS DU MOIS


Gaspacho de concombre


Taboulé de blé


Sardines amoureuses


Epaule d'agneau vapeur au cumin


Petits pots de crème à la vanille

page 08



LES RECETTES DE JOËL ROBUCHON

THIERRY MARX

"Château Cordeillan Bages"
Pauillac


Soupe de lait d'avoine


Bar aux amandes


Ventrèche de porc laquée

"Avec un talent insolent, cet alchimiste ultra perfectionniste s'est imposé comme l'un des chefs les plus créatifs de notre époque."

page 22


Bol du pêcheur


Gaufres





LAURENCE SALOMON

"Nature et Saveur"

Annecy



Mille-feuilles de tofu au veau et vert de blette



Portefeuille de saumon aux algues fraîches



Gratin de pâtes complètes et lentilles corail

"Dans son restaurant d'Annecy, Laurence Salomon revient à l'essence de la nutrition et crée une autre voie culinaire basée sur le bio mais aussi sur les bons produits fermiers locaux"

page **38**



Galette de sarrasin et petite épeautre



Moelleux chocolat chicorée et sarrasin



PHILIPPE BRAUN

"L'Atelier de Joël Robuchon"

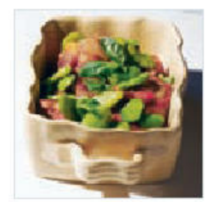
Paris

"Formé à l'école Robuchon, Philippe Braun a longtemps été le chef du restaurant "Laurent". Il est aujourd'hui l'un des plus fidèles lieutenant de Joël Robuchon à l'Atelier, à Paris."

page **56**



Asperges vertes à l'œuf friand



Sauté d'agneau printanier



Fondant de légumes épicé à l'avocat



Fraises compotées dans leur jus acidulé tuiles aux amandes



MICHEL BELIN

Albi

"Parfois le chocolat et la poésie se marient à merveille. Artisan fabuleux, Michel Belin créé depuis trente ans des chocolats d'exception aux noms aussi doux que les ganaches qu'ils renferment. Quand le chocolat délie les sens et les langues"

page **74**



Croquants aux noisettes et amandes



Feuilles croustillantes aux fruits



Œufs surprise au chocolat



Œufs à la rose



Le printemps c'est le renouveau, l'envie de flâner sous les premiers rayons de soleil, de déguster les produits qui font leur retour sur les étals de nos marchés, c'est la saison des week-ends et des petits plaisirs.

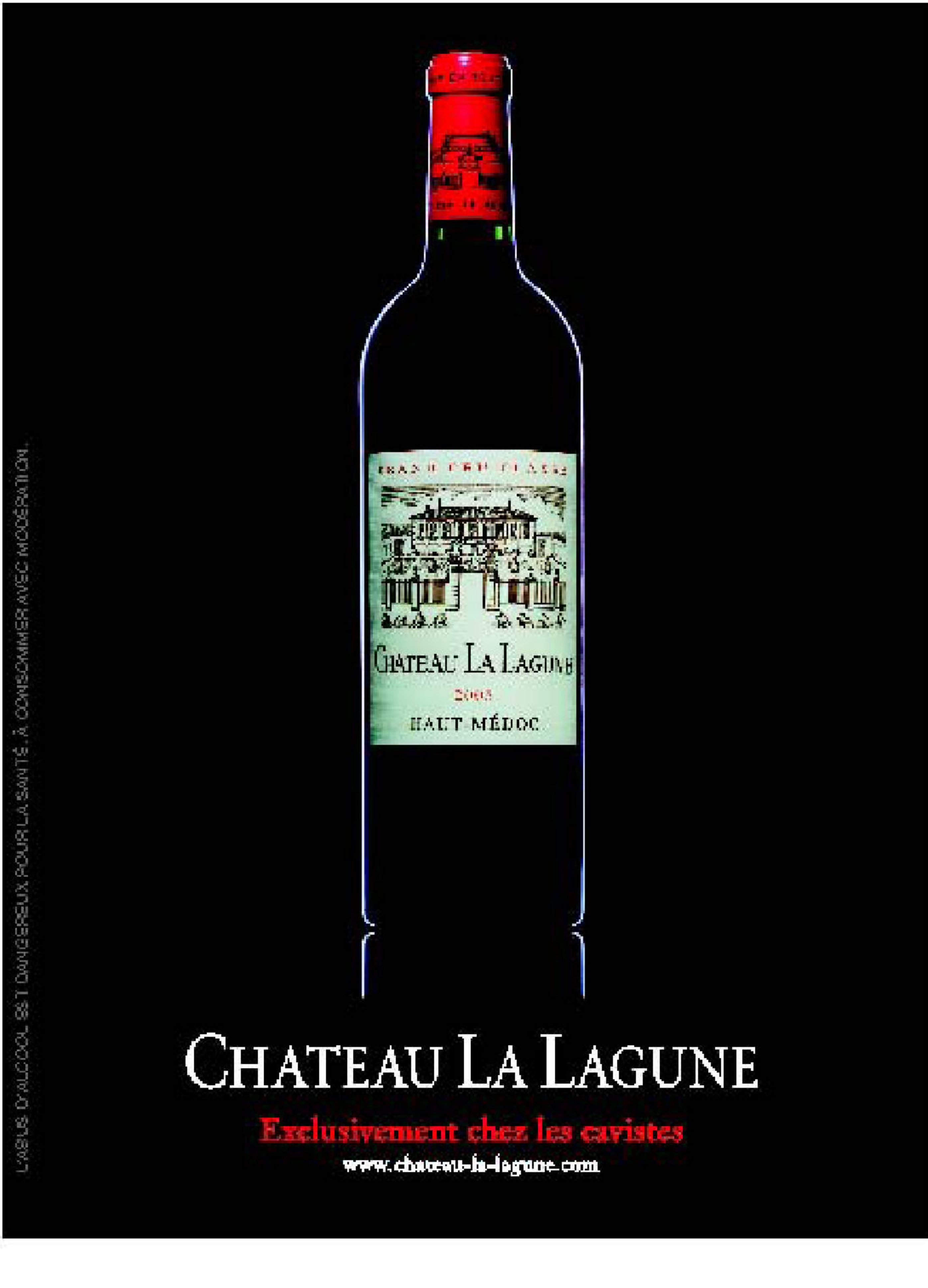
Pour les chefs c'est aussi la saison des lauriers, le temps des récompenses, le moment de recueillir les fruits d'une année passée devant les fourneaux. Avec le printemps, le guide **Michelin** levait donc le voile sur sa 100ème édition avec un guide 2009 particulièrement attendu. Critiqué parfois, redouté toujours, le guide est bien, n'en déplaise aux quelques grincheux mauvais joueurs qui font beaucoup de bruit pour rien, la référence la plus évidente en matière de gastronomie avec une domination sans égal et maintenant une présence sur trois continents sous l'impulsion de son dynamique directeur **Jean-Luc Naret**.

Pour s'en convaincre, il suffit de constater avec quel enthousiasme a été accueillie au Japon la parution du **Michelin** dédiée à Tokyo, un guide qui allait provoquer un petit séisme gastronomique en consacrant la capitale nippone ville la plus étoilée du monde. Quelques chiffres pour enfoncer le clou : le guide a vendu au Japon en un mois 300 000 exemplaires, 370 000 exemplaires en France et 1,2 million dans le monde avec 26 éditions pour 23 pays. Plus éloquent encore : il a distribué quelques 1973 étoiles sur la planète gastronomie, couronnant de nouveaux maîtres des fourneaux, défaisant certaines réputations, confirmant certains jeunes talents, servant avec plus de modernité, les gastronomes, la grande cuisine et ses pionniers aux quatre coins du monde.

Mais avant les chiffres, il y a d'abord des hommes. Cette année, **Eric Frechon**, le cuisinier du **Bristol**, l'un des palaces mythiques de la capitale, est le seul en France à obtenir la consécration suprême et à rejoindre le club très fermé des trois étoiles. Sur le plan international, notre ami **Joël Robuchon** totalise 25 étoiles, devenant ainsi le chef le plus étoilé au monde, suivi par **Alain Ducasse** avec 19 étoiles.

Vive le printemps, le temps de tous les possibles et de tous les rêves.
Bonne lecture à tous.

GUY JOB...
Directeur de la Rédaction


CHATEAU LA LAGUNE
HAUT-MÉDOC
CHATEAU LA LAGUNE
Exclusivement chez les cavistes
www.chateau-la-lagune.com
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

ENTRÉE

GASPACHO DE CONCOMBRE

À vos paniers

- 1 concombre
- 2 yaourts nature à 0% de MG
- 10 feuilles de menthe
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de xérès
- Sel et poivre



Conseil de chef

Choisir un concombre bien vert et ferme, non meurtri, sans teintes jaunâtres et de taille moyenne. Plus le concombre est volumineux, plus il risque d'être amer et fade et de contenir de nombreuses graines dures.

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 1 € PAR PERSONNE
▪ PRÉPARATION : <30 MINUTES

1 Eplucher le concombre et le couper en cubes. Mixer ces cubes avec les feuilles de menthe.

2 Ajouter les yaourts, le vinaigre et mixer à nouveau.

3 Saler, poivrer, débarrasser et entreposer filmé au réfrigérateur.

4 Servir très frais dans des verres pas exemple.

Sauce concombre légère

Mélanger 4 pots de yaourt à 0%, ajouter 2 cuillères à soupe de concombre pelé égrainé et taillé en petits dés, 1 pointe de cumin en poudre, du sel et du poivre du moulin.

Le concombre est apparenté aux courges et aux melons. Il pousse sur une plante qui atteint entre 1 et 3m de long, et dont les tiges rampantes sont munies de vrilles qui leur permettent de grimper ; le fruit apparaît après la floraison de grandes fleurs jaunes ; il a une forme allongée et cylindrique et atteint de 8 à 60 cm. Il existe une quarantaine de variétés de concombres ; les variétés dites anglaises ou européennes sont les plus longues, tandis que les variétés américaines sont plus trapues. La couleur de la peau varie du vert au blanc ; elle peut être lisse, côtelée ou rugueuse mais toujours brillante; certaines variétés ont des protubérances parfois épineuses.



TABOULÉ DE BLÉ

À vos paniers

- 1 sachet d'Ebly micro-ondes
- 3 tomates lavées
- 1 oignon haché finement
- 5 cuillères à soupe de persil plat concassé très grossièrement
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- Sel et poivre

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 1,50 € PAR PERSONNE
▪PRÉPARATION : <30 MINUTES ▪CUISSON : 2 MINUTES

1 Cuire le blé 2 minutes au micro-ondes (respecter les indications du fabricant). Le mettre dans un saladier et le laisser refroidir.

2 Passer les tomates une à une, 1 minute au dessus de la flamme de la gazinière, en le tenant avec une pince métallique. Sinon , plonger les tomates 5 secondes dans de l'eau bouillante, les sortir avec une écumoire et les passer sous le robinet d'eau froide pour bien les refroidir. Les peler avec un petit couteau, les couper en quartiers et enlever les pépins.

3 Couper la chair en petits dés et l'ajouter dans le blé, ainsi que l'oignon et le persil. Dans un bol, mélanger à l'aide d'un petit fouet le jus de citron avec l'huile d'olive, sel et poivre.

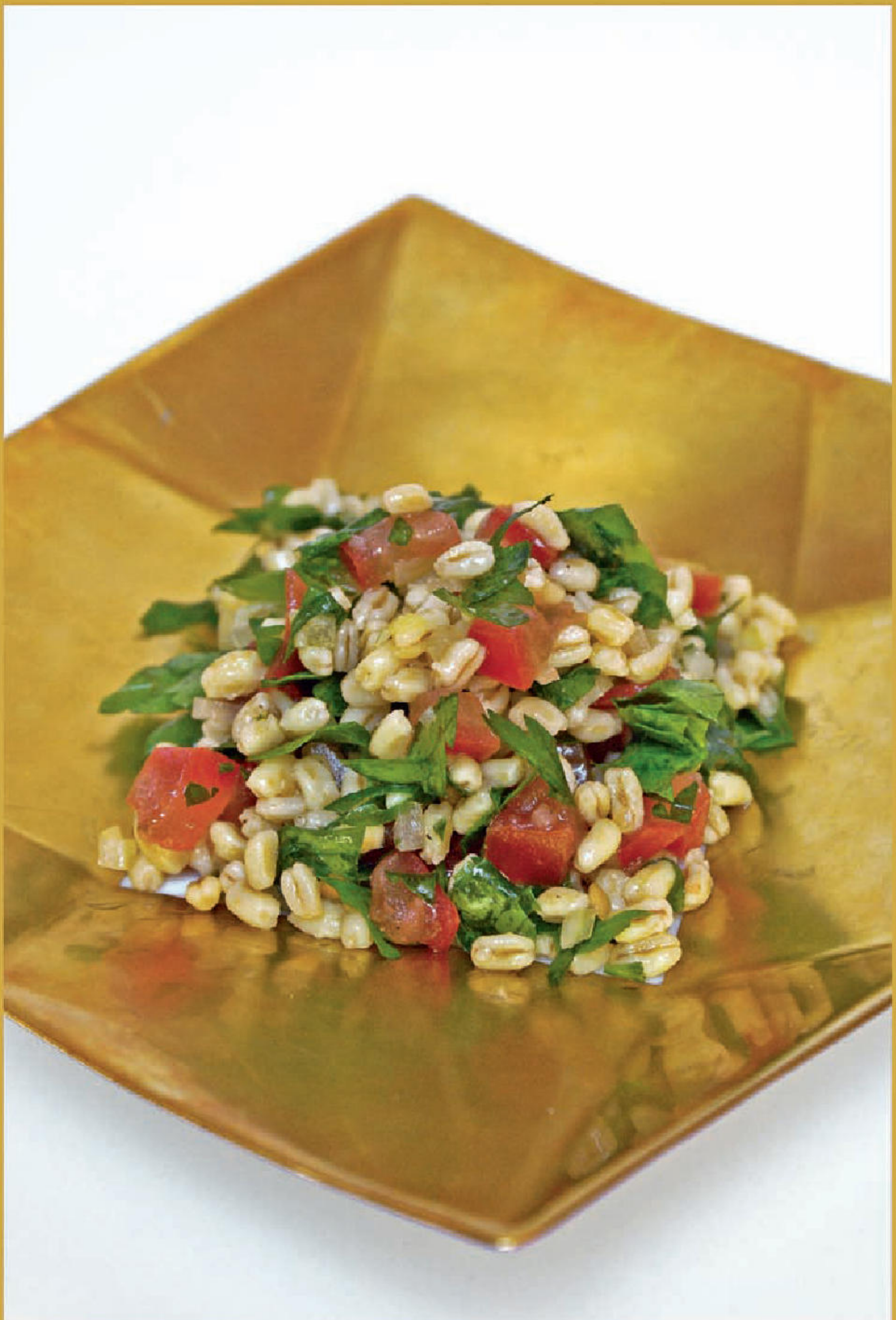
4 Verser cet assaisonnement sur le blé, bien mélanger et servir aussitôt à température ambiante ou bien froid, selon votre goût.





A déguster avec

■ Un rouge léger et servi un peu frais, un Chinon par exemple.



SARDINES AMOUREUSES

À vos paniers

- 8 grosses sardines de la même taille
- 1 citron
- Sel et poivre

Pour la chermoula :

- 1 cuillère à café pleine de paprika
- 2 gousses d'ail hachés finement
- 2 gouttes de vinaigre d'alcool
- 1 cuillère à café rase de concentré de tomate
- 1 cuillère à soupe de persil finement haché
- 1 cuillère à soupe de coriandre finement hachée
- 1 cuillère à café rase de cumin en poudre

▪ POUR 2 PERSONNES ▪ ENVIRON : 6 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : < 30 MINUTES ▪ CUISSON : 3 MINUTES

1 Demander au poissonnier de lever les sardines en filets (de façon à avoir les deux filets de la sardine attachés par le dos). Mélanger ensemble tous les ingrédients de la chermoula dans un bol.

2 Saler et poivrer les filets de sardines des deux côtés. Sur une sardine, c'est-à-dire sur les deux filets ouverts, côté arête centrale, déposer une cuillère à soupe de chermoula, puis recouvrir d'une autre sardine côté arête.

3 Faire de même avec les autres sardines. Entreposer au réfrigérateur pendant 2 heures pour que les sardines s'imprègnent de la chermoula. Chauffer un gril à panini en y disposant des plaques lisses.

4 Déposer les sardines et refermer le gril de façon à les griller 2 à 3 minutes des deux côtés en même temps pour éviter les manipulations qui risquent de les casser. Servir avec du citron.



A déguster avec

■ Le très réussi viognier de l'Ardèche de la maison Chapoutier.





EPAULE D'AGNEAU VAPEUR AU CUMIN

- **POUR 4 PERSONNES**
- **ENVIRON : 4 € PAR PERSONNE**
- PRÉPARATION : <30 MINUTES
- CUISSON : 30 À 40 MINUTES

À vos paniers

- 1 épaule d'agneau
- 4 gousses d'ail
- 8 pommes de terre de calibre moyen à chair ferme
- 3 carottes
- Sel et cumin en poudre

1. Eplucher les carottes et les pomme de terre. Couper les carottes en sifflets de 2/3 cm. Dans un autocuiseur, mettre un petit verre d'eau sale dans le fond.

2. Dans le panier, déposer l'épaule d'agneau, ajouter les gousses d'ail en chemise et les légumes. Fermer l'autocuiseur et cuire 30 à 40 minutes.

3. Ouvrir la cocotte et servir la viande aussitôt saupoudrée d'un mélange généreux de sel et de cumin.

Coquelet au cumin

L'agneau se marie très bien avec cette épice aux notes chaleureuses…Pour une viande un peu plus maigre, optez pour cette recette avec le coquelet.

- 2 coquelets
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- 2 gousses d'ail hachées finement
- Sel et poivre.

Couper les coquelets en deux à l'aide d'un ciseau à volailles.
Dans un bol, à l'aide d'une fourchette, mélanger l'huile d'olive, le cumin et l'ail. Saler et poivrer les demi-coquelets, les tartiner du mélange cumin, huile, ail.Faire chauffer le gril éléctrique et passer un papier huilé sur la grille. Poser les demi-coquelets côté peau en premier. Les griller 5 minutes. Les tourner d'un quart et laisser griller 5 minutes, toujours côté peau. Retourner au bout d'une dizaine de minutes. Cuire environ 20 minutes.



A déguster avec

- Un côtes du rhône village, par exemple le très réussi « Excellence » 2005 des vignerons de Chusclan.

PETITS POTS DE CRÈME À LA VANILLE

À vos paniers

- 13 cl de lait
- 2 gousses de vanille
- 20 cl de crème liquide à 4% de MG
- 3 gros jaunes d'œufs
- 6,5 g d'édulcorant Splenda

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 1,50 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : < 30 MINUTES ▪ CUISSON : 3 MINUTES

1. Fendre les gousses de vanille en deux dans la longueur et retirer les graines avec une petite cuillère. Passer une casserole sous l'eau froide du robinet, la vider sans l'essuyer pour éviter au lait d'accrocher, verser le lait, la crème, ajouter les graines et les gousses de vanille et faire chauffer presque jusqu'à ébullition. Retirer du feu, couvrir et laisser infuser 15 minutes environ.

2. Mettre les jaunes d'œufs dans un saladier, ajouter l'édulcorant, fouetter en évitant de faire de la mousse. Verser doucement sur le mélange de lait, de crème et de vanille en fouettant sans arrêt. Passer l'ensemble à travers une passoire fine et laisser reposer une heure. Avant la fin du temps de repos, préchauffer le four à 170 °C.

3. Découper une feuille de papier cuisson de la taille du plat à four et la percer de quelques trous puis la placer dans le fond du plat. Poser les petits pots par dessus puis répartir la crème et verser de l'eau à mi-hauteur des petits pots.

4. Couvrir le plat et enfourner 30 à 35 minutes. La crème doit être prise sur le pourtour et encore tremblante au centre. Sortir le plat du four et retirer les petits pots de l'eau. Laisser refroidir avant d'entreposer au réfrigérateur. Servir ces crèmes bien froides.





A déguster avec

▪ Un Muscat de Saint-Jean de Minervois riche puissant et sur des notes miellées..





La fève le bonheur est dans sa gousse!

Les fèves annoncent les beaux jours sur les étals des marchés. L'homme les consomme depuis la préhistoire fraiches ou sèches. Denrée originaire du Moyen Orient, sa culture s'est vite répandue en Europe, en Afrique et en Orient.

La fève était à l'antiquité et au Moyen Age, un légume de base de l'alimentation. Bien sur à cette époque on ne connaissait pas encore les haricots et les pommes de terre, deux légumes venus du nouveau monde. On a même oublié que la fève était à l'origine du cassoulet.

Légume symbolique

Les fèves entraient non seulement dans l'alimentation mais les Romains, lors des fameuses Saturnales, les utilisaient pour désigner le roi de la fête, les Grecs, eux, les utilisaient pour élire leurs magistrats, quant aux Hébreux, ils s'en servaient comme bulletins de vote.
Et nous, et bien on a copié tout simplement les Romains en introduisant une fève dans la galette des rois pour l'Epiphanie. La graine a maintenant été remplacée par une petite figurine.

Les févettes de printemps

Les variétés hâtives semées à partir d'octobre dans le sud de la France, arrivent très tôt au printemps et c'est en fait un des premiers légumes nouveaux à apparaître sur les étals des marchés. Elles sont suivies, en mai, juin et juillet, par les récoltes des semis de février-mars.
La fève est une grosse gousse verte, un peu comme un petit-pois mais plus gros, qui doit être écossée. Plus la fève est jeune, meilleure elle est. En les achetant, tâtez les gousses, pour vous assurer que la fève n'est pas trop développée.

En rentrant du marché

Les fèves doivent être très fraîches, tendres et écossées au dernier moment. Une fois écossées, il faut les ébouillantées, puis les rafraîchir immédiatement dans de l'eau glacée, pour pouvoir les décortiquer, car les graines sont enveloppées dans une peau très coriace qui doit être enlevée. C'est un peu fastidieux mais ça en vaut la peine. On les cuit ensuite à l'eau bouillante salée. Un bouquet de sarriette dans l'eau bouillante les rendra encore meilleures.

On consomme la fève crue ou cuite, fraiche ou sèche

Les fèves précoces sont récoltées avant maturité, les fraiches sont cueillies au trois quart de leur développement, quant aux fèves sèches, qui sont récoltées plus tardivement, il faut les tremper dans l'eau pendant quelques heures. Pour les choisir, il faut veiller à ce qu'elles soient de couleur grise uniforme, et non pas brillantes. Elles doivent être de taille moyenne, dures et non ridées. Les févettes peuvent se déguster crues à la croque-au-sel.

Anne Hudson



C'EST TOUT BEAU

Par Jeanne Berny





INOXYDABLE

La célèbre marque de couteaux OPINEL habille son modèle office de couleurs flashy: aubergine, pomme, bleu azur et vert pomme. Coffret vertigo de 4 couleurs mélangées. 24,50€

C'EST RÂPÉ!

Cette boîte en porcelaine blanche est très astucieuse puisqu'elle vous permet de râper votre parmesan directement et de le stocker en attendant de le consommer. Pratique et élégante à la fois avec ses alvéoles rappelant l'emmental! DECOCLICO 24,50€





CHIC ET PRATIQUE

Plateaux en bois laqués aux couleurs tendances: taupe, noir, anis, turquoise et rouge. Deux dimensions: 32X32 cm 19€ 15X15 cm 16,90€ MADURA



BOLS ÉCOLOS

Ces bols en bambou laqués sont issus de matières naturelles et renouvelables ou comment faire rimer déco avec écolo. BOTANIC 3 coloris: citronnelle, rouge et beige. 6,90€





COQUETIERS "IN"

Non seulement ils ont un look irrésistible (design Verner Panton) mais aussi un couvercle calorifuge en silicone qui peut aussi servir de bol. Lot de 4 pièces noir et blanc ou 4 couleurs assorties (rouge, orange, pourpre et bleu pétrole). Socle en porcelaine. **MENU** 34,95 €

MUST HAVE

Dans un médaillon , un bulldog, une autruche ou un bouc vous regarde l'air peu aimable... Ces animaux sont la marque de fabrique de RENOMA qui décline sa porcelaine de bohème en couleurs! Collection Mythologies 6 pièces de couleurs assorties (diam 26cm) 160€





GREEN ATTITUDE

La marque AUBECQ a fait de l'écologie une de ses priorités en proposant une série d'ustensiles alliant practicité, efficacité et surtout limitant l'impact sur l'environnement. Habillée de vert pomme, la gamme evergreen se décline en woks, poêles, cocottes etc. Sauteuse 28cm 100€ environ

ART ET CAFÉ

Cafetière conçue par Angeletti Ruzza pour GUZZINI. Réalisée en aluminium avec une anse et une boule en acrylique transparent teinté fuschia, vert, orange, rouge ou jaune. 49,90€



MÉLANINE FOR EVER

On était déjà accros à ZAK DESIGNS et tous ses accessoires en mélanine, là on craque sur la forme de cette série qui rappelle la corolle d'une rose. Set de 4 saladiers encastrables ROSE PETALS (au choix, 2 gammes de couleurs) 30 €

GREEN TABLE

LUMINARC aussi produit "responsable" en proposant cette gamme en verre 100% recyclable et conçues dans un emballage réutilisable.
Antartic coffret
18 pièces 22,90€
12 pièces 16,90€



Cuisinez comme un Chef

THIERRY MARX


SOUPE DE LAIT D'AVOINE


VENTRÈCHE DE PORC LAQUÉE



Dans la sphère de Thierry Marx

Une enfance colorée à Ménilmontant, un apprentissage aux quatre coins de la planète . Avec un talent insolent, cet alchimiste ultra-perfectionniste s'est imposé comme l'un des chefs les plus créatifs de notre époque. Toujours zen derrière son piano, cet expert en arts martiaux remue les codes pour mieux nous bluffer.

Points de repère

1962 Naissance à Paris

1978 CAP de pâtissier et chocolatier

1982 Parachutiste au Liban

1983-1986 Apprentissage chez Ledoyen, Alain Chapel et Taillevent

1988 1ère étoile à Roc-en-Val, près de Tours

1996 Après Sydney, New York, Tokyo et Singapour, Thierry Marx pose ses valises à Cordeillan-Bages, dans le Médoc

2006 19/20 & Chef de l'année Gault Millau

2000-2009 2 étoiles Michelin à Cordeillan-Bages

Votre dernier coup de fourchette ?
C'était un coup de baguette : chez Kinobu, à Kyoto. Des produits exceptionnels, du plaisir dans tous les sens du terme.

Qu'est-ce qui vous met à l'eau à la bouche ?
Les parfums de cuisine : l'odeur du pain en train de cuire, le matin. Enfant, je collais mon nez à la vitrine de la boulangerie Ganachaud et cette odeur m'envoûtait déjà. Je rêvais de devenir boulanger. Il y a également l'odeur de la cuisson des lentilles que j'adore. Et puis, l'odeur des crêpes car elle m'évoque des souvenirs d'enfance.

La boisson qui vous rend meilleur ?
Un thé torréfié, le Hojicha, que je bois avec une pointe de sarrasin. J'ai arrêté le café il y a quelques années et je bois ce thé toute la journée. J'adore ses arômes boisés.

Le premier plat que vous avez réalisé ?
Je commençais tout juste mon apprentissage et ma grand-mère m'avait acheté un livre de cuisine, le grand livre de Paul Bocuse. Elle avait très envie de goûter un dessert en particulier où du chocolat coulait sur une poire. C'est ainsi que j'ai réalisé mon premier plat : une Poire Belle Hélène. Je ne l'ai pas refait depuis. C'est lié à ce moment.



BAR AUX AMANDES



BOL DU PÊCHEUR



GAUFRES



Si vous voulez séduire quelqu'un, que lui préparez-vous à dîner ?
Mon risotto de soja : il concilie légèreté et force, avec la truffe et les cèpes. Le jeu de la texture et des températures, son aspect minimaliste, sa simplicité correspondent à la situation.

Avec quelle personnalité aimeriez-vous dîner ?
Elles sont nombreuses. Je me souviens d'un déjeuner avec Bernard Clavel, l'auteur du très beau livre La maison des autres où il raconte son expérience de jeune pâtissier et d'un déjeuner avec Axel Kahn où j'ai littéralement bu ses paroles. J'aurais aimé dîner avec le général MacArthur ou encore avec Talleyrand qui, d'une certaine façon, initia le creuset de la grande cuisine avec Carême.

Votre ingrédient fétiche ?
En ce moment, la pomme de terre. Le Japon en possède des variétés délicieuses et étonnantes.

Qui est votre modèle en cuisine ?
Alain Chapel, qui a écrit sur la cuisine de la plus jolie des manières ; Michel Guérard, qui est un homme exceptionnel et Joël Robuchon, qui m'a tendu la main à mes débuts.

Votre gourmandise inavouable ?
Le chocolat et c'est parfaitement avouable. Ce sont les quantités qui ne le sont pas !

Si vous n'aviez pas été chef, quel métier auriez-vous aimé exercer ?
Celui de mes débuts : militaire.

Votre péché mignon ?
Les très très bons Saké. Je les réserve pour les coups de blues. La couleur, la force discrète : le saké est une boisson fascinante. Mais comme je ne bois jamais d'alcool, je n'en abuse pas.

Si vous étiez un plat ?
Je suis plutôt cubique donc pourquoi pas une tablette de chocolat ! Ou plutôt un morceau de pastrami qui me rappelle les repas de mon enfance (la famille de Thierry Marx est originaire d'Europe de l'Est, ndlr) mais aussi un très bon souvenir de New York.

Vos adresses secrètes ?
Le bistrot Baratin, à Belleville, est un incontournable. Je suis également un habitué du bistrot Pepe e Sale, dans le XVIIIe arrondissement, à Paris.

Orianne Nouailhac

SOUPE DE LAIT D'AVOINE

▪ POUR 2 PERSONNES ▪ ENVIRON : 3 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : <30 MINUTES ▪ CUISSON : 5 MINUTES

À vos paniers

- 50 g de flocons d'avoine
- 75 cl de lait d'avoine
- 50 g d'amandes concassées grossièrement
- 2 cuillères à café de miel liquide toutes fleurs
- 20 g de beurre
- Sel fin et poivre du moulin

① 

1 Verser 1 litre d'eau froide dans une casserole, ajouter les flocons d'avoine, chauffer vivement, saler, poivrer modérément.

② 

2 Lorsque l'eau commence à bouillir, ajouter 75 cl de lait d'avoine, donner une ébullition puis transvaser le tout dans le bol d'un mixeur et mixer.

③ 

3 Colorer légèrement 50 g d'amandes concassées grossièrement avec 10 g de beurre dans une poêle anti-adhésive. Les débarrasser sur un papier absorbant.

④ 

4 Garnir 2 bols de soupe de lait d'avoine bien chaude et émulsionnée. (ne pas hésiter à chauffer les bols pour que la soupe ne refroidisse pas trop vite)

⑤ 

5 Répartir les amandes légèrement torréfiées et quelques petits morceaux de beurre frais, agrémenter d'1 petit filet de miel.
Servir cette soupe de lait d'avoine sans attendre au petit-déjeuner ou au déjeuner (étant énergisante, il est déconseillé de la déguster le soir).

Conseil de chef

▪ À défaut de miel toutes fleurs, choisir un miel doux et délicat de type acacia.



A déguster avec

▪ Un vin blanc de Hongrie fruité, complexe et atypique, un Tokaji Azsu 5 Puttonyos sera parfait.



PLAT



BAR AUX AMANDES

- **POUR 4 PERSONNES** ▪ **ENVIRON : 5 € PAR PERSONNE**
- PRÉPARATION : < 30 MINUTES ▪ CUISSON : 8 MINUTES

À vos paniers

- 4 morceaux de bar
- 1 échalote
- 1 cuillère à soupe de cerfeuil concassé
- 50 g d'amandes concassées
- 1 œuf
- 130 g de beurre
- 75 g de mie de pain

1 Peler et hacher finement 1 échalote. Chauffer 20 g de beurre dans un poêlon, ajouter et faire suer l'échalote hachée, donner une légère coloration, débarrasser dans un récipient et laisser refroidir

① 

2 Torréfier modérément les amandes concassées dans une poêle anti-adhésive. Mélanger à l'aide d'une spatule en bois 100 g de beurre pommade coupé en morceaux avec la mie de pain.

② 

3 Incorporer ensuite successivement 1 œuf, ajouter les amandes torréfiées, 1 cuillère à soupe de cerfeuil concassé et l'échalote hachée.

③ 

4 Préchauffer le four à 200°C. Beurrer légèrement un plat de cuisson. Saler et poivrer les morceaux de bar côté arêtes, étaler dessus le beurre composé aux amandes. Les disposer côté peau dans le plat creux.

④ 

5 Glisser dans le four préchauffé et compter 8 min de cuisson à 200°C. Servir et déguster ce « bar aux amandes » avec des endives braisées par exemple.

⑤ 

Conseil de chef

Ne pas hésiter à utiliser cette chapelure pour d'autres poissons blancs.



A déguster avec

Un Chablis grand cru Valmur du domaine Raveneau 2003 au caractère incomparable.

PLAT

VENTRÈCHE DE PORC LAQUÉE

▪ POUR 2 PERSONNES ▪ ENVIRON : 4 € PAR PERSONNE
▪ PRÉPARATION : <30 MINUTES ▪ CUISSON : 5 MINUTES

À vos paniers

- 4 tranches épaisses de ventrèche de porc (2 cm d'épaisseur)
- 20 g de pâte de curry rouge
- 300 g de pousses de soja dégermées
- 4 cuillères à soupe d'huile de pépins de raisin
- 1 filet d'huile d'olive

①


1 Détendre la pâte de curry rouge avec 3 cuillères à soupe d'huile de pépins de raisin. Préferer l'huile de pépins de raisins, neutre en goût, à une huile végétale de type arachide ou tournesol.

②


2 Chauffer un petit filet d'huile de pépins de raisin dans une poêle anti-adhésive, saisir les tranches de ventrèche, bien les dorer sur chaque face.

③


3 Etaler ensuite la pâte de curry de chaque côté à l'aide d'un pinceau, deux fois de suite afin de bien les laquer, tout en poursuivant la cuisson. Les débarrasser sur une grille.

④


4 Chauffer vivement la poêle ayant servie à la cuisson des tranches de ventrèche, ajouter et faire sauter les pousses de soja dégermées, bien mélanger à l'aide d'une spatule afin de détacher les sucs.

⑤


5 Dresser les tranches de ventrèche laquées sur les pousses de soja, agrémenter d'un filet d'huile d'olive.
Servir et déguster sans attendre.



A déguster avec

▪ L'excellent Sancerre rouge « Cuvée Charlouise » du domaine Vincent Pinard.

Conseil de chef

▪ Il y a deux sortes de pâte de curry : rouge et verte. La rouge est beaucoup moins épicée que la verte. La rouge se fait avec de gros piments séchés et réhydratés alors que la pâte à curry verte est faite avec des piments oiseaux, très forts. Vous pouvez d'ailleurs la faire vous-même.



LES PETITS LÉGUMES NOUVEAUX AU MIEL



Prendre 50 g de beurre environ, le mettre dans une poêle. Ajouter 1 cuillère à soupe de miel de préférence de thym ou de romarin.

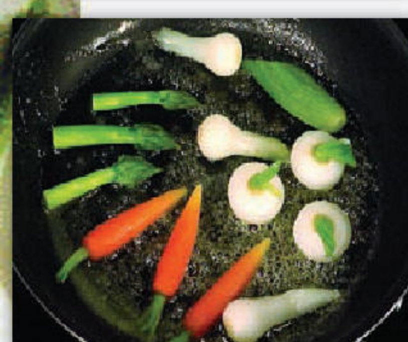


Faire fondre le tout on attend que le beurre soit légèrement blond, pas trop coloré.

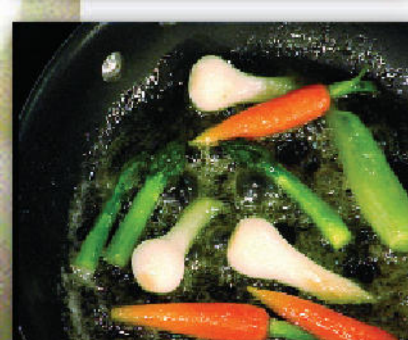




Faire précuire dans l'eau bouillante salée un mélange de petits légumes primeurs. Carottes, petits navets, asperges, petits oignons nouveaux, petits fenouils.



Les déposer dans la poêle et bien les enrober dans le mélange beurre/miel.



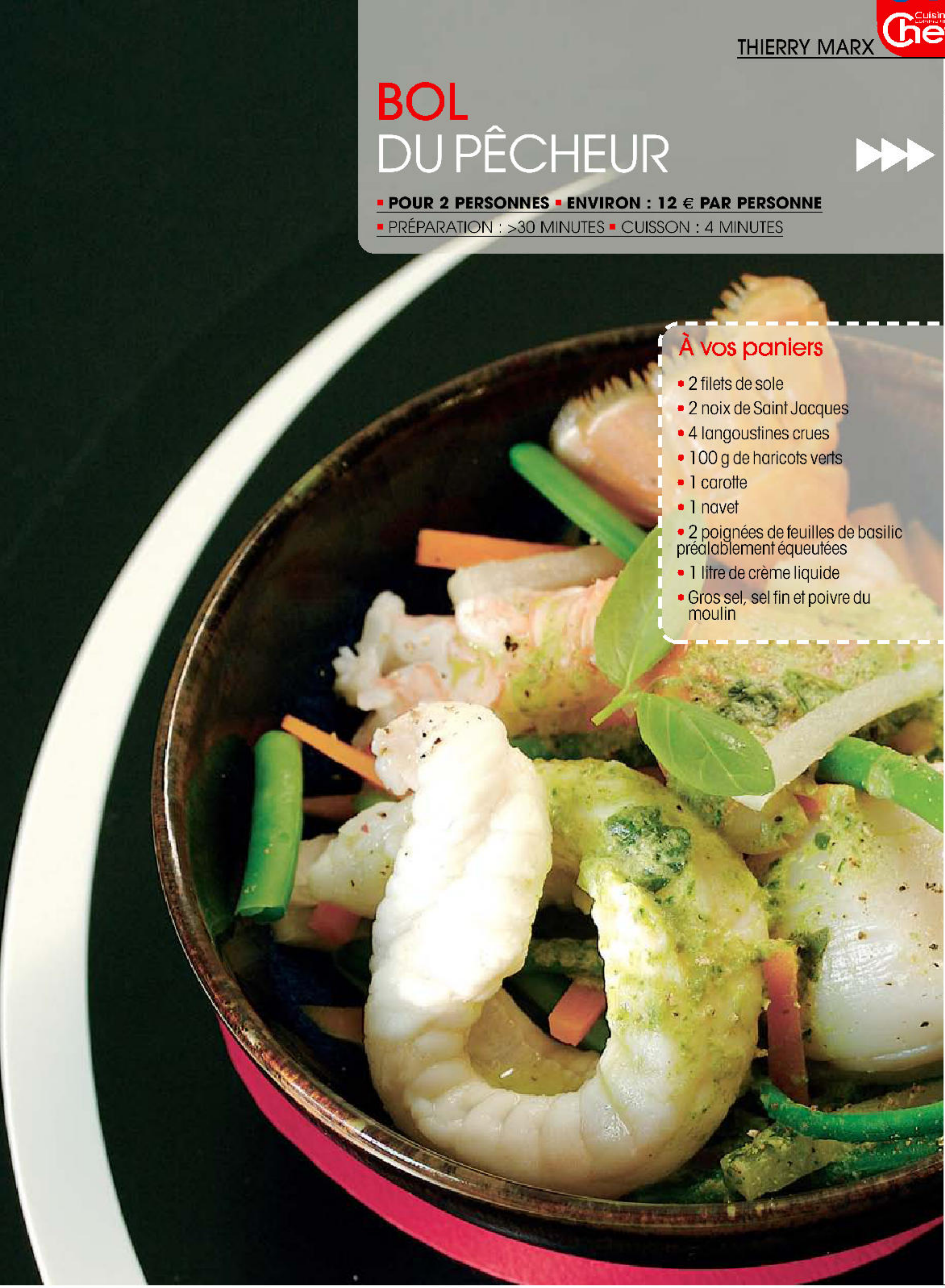
Leur donner à peine une petite couleur blonde afin qu'ils soient justes glacés. Ajouter une petite pointe de sel et servir avec un agneau rôti, un vrai délice!



BOL
DU PÊCHEUR

▪ POUR 2 PERSONNES ▪ ENVIRON : 12 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : >30 MINUTES ▪ CUISSON : 4 MINUTES



À vos paniers

- 2 filets de sole
- 2 noix de Saint Jacques
- 4 langoustines crues
- 100 g de haricots verts
- 1 carotte
- 1 navet
- 2 poignées de feuilles de basilic préalablement équeutées
- 1 litre de crème liquide
- Gros sel, sel fin et poivre du moulin

PLAT

BOL DU PÊCHEUR



1 Cuire al dente séparément dans de l'eau bouillante salée 100 g de haricots verts effilés, 1 carotte et 1 navet pelés et taillés en julienne. Les rafraîchir ensuite rapidement et les égoutter.

2 Décortiquer soigneusement les langoustines en prenant soin de conserver le dernier anneau et le bout de la queue. Couper 2 filets de sole en deux dans la largeur.

3 Porter à légère ébullition 1 litre d'eau dans une casserole. Saler et poivrer légèrement les queues de langoustine, 2 noix de Saint Jacques et les morceaux de filet de sole. Les cuire modérément dans l'eau frémissante puis les débarrasser sur une grille.

4 Plonger ensuite et réchauffer séparément les légumes, les égoutter. Agrémenter l'eau de cuisson d'1 litre de crème liquide, amener à ébullition, rectifier l'assaisonnement, saler et poivrer à convenance.

5 Mixer 2 poignées de feuilles de basilic avec le bouillon de cuisson tout en prenant soin d'incorporer ce dernier petit à petit. Rectifier l'assaisonnement.

6 Dresser dans 2 bols, les légumes, les morceaux de sole, les noix de Saint Jacques et les queues de langoustine, napper de sauce basilic (préférer la partie moussante, émulsionnée). Présenter le reste de sauce en saucière.

Conseils de chef

- Les langoustines, la sole et les noix de Saint-Jacques doivent être de première fraîcheur, ne pas hésiter à choisir d'autres poissons et crustacés.
- Ne pas hésiter à émulsionner la sauce au dernier moment pour la faire mousser.



A déguster avec

- Un Cassis « Clos Sainte-Magdeleine » très minéral.



1



2



3


4
5
6

GAUFRES

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 1,50 € PAR PERSONNE
▪ PRÉPARATION : <30 MINUTES ▪ CUISSON : 8 MINUTES

À vos paniers

- 2 jaunes d'œuf
- 1 blanc d'œuf
- 60 g de lait
- 60 g de crème liquide
- 60 g de beurre fondu
- 2 cuillères à soupe de sucre en poudre
- 1 cuillère à café de rhum blanc
- 125 g de farine

①


1 Préparer l'appareil à gaufre : Mélanger à l'aide d'un fouet dans un récipient la crème liquide et le lait, incorporer successivement 2 jaunes d'œuf (l'un après l'autre).

②


2 Ajouter 60 g de beurre fondu tempéré, 2 cuillères à soupe de sucre en poudre et 1 cuillère à café de rhum blanc. Verser en pluie 125 g de farine, mélanger en prenant soin d'éviter la formation de grumeaux pour un appareil homogène, bien lisse.

③


3 Monter 1 blanc d'œuf en neige souple, l'incorporer délicatement à l'appareil à l'aide d'une spatule. Préchauffer un gaufrier.

④


4 Garnir généreusement d'appareil les plaques alvéolées (2 pochons environ), fermer le gaufrier, le retourner et laisser cuire pendant 8 minutes environ sachant que le temps de cuisson diffère suivant le gaufrier utilisé.

⑤


5 Réaliser 4 gaufres, les servir et les déguster avec de la confiture, de la crème, des bananes, des pommes sautées, du sucre glace, etc.

Conseil de chef

■ Les gaufres doivent être croustillantes à l'extérieur et moelleuses à l'intérieur.



A déguster avec

■ Un vin blanc liquoreux fin, distingué et harmonieux comme le Château Doisy-Daëne 2005.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.



Par Jeanne Berny

Bio et bon



DÉLICES GLACÉS

La gamme des produits bio ne serait pas complète sans les desserts glacés. Grâce à la toute nouvelle gamme SOY c'est chose faite! Riches en goût et allegées en calories, ces glaces au soja se déclinent en 2 parfums: vanille de Madagascar et Chocolat, enrichis d'éclats de noisette ou de copeaux de chocolat. Les 4 pots de 120 ml 6€



A CROQUER

Concilier santé et plaisir, c'est possible, c'est ce que LA VIE CLAIRE se fait fort de prouver depuis des années. La gourmandise est encore au rendez-vous avec cette nouvelle gamme de neuf chocolats artisanaux, noirs, lait ou blancs, à l'orange, au citron, au riz soufflé, à la noisette, il y en a pour tous les goûts. de 1,95€ à 2,60€



A L'ANCIENNE

Deux beurres de baratte bios chez LE GALL, composés de crème fraîche issue de l'agriculture biologique française comprenant 82 % de matière, il est d'une belle couleur ivoire tirant sur le jaune clair, son goût est franc et savoureux. L'un est doux, l'autre salé au sel de Guérande. barquette de 125 g, 1,55€



DES PÂTES, OUI MAIS DES BIO

Issues de l'agriculture biologique et élaborées avec de la semoule de blé dur de qualité supérieure, les torsades semi-complètes BIO VILLAGE apportent une grande quantité de glucides (75%), (le carburant des muscles et du cerveau) et de protéines végétales (11 %) (indispensables à la construction des muscles). 500 g 1,15€



LE SEL MARIN DE L'ÎLE DE NOIRMOUTIER

est récolté à la main, séché au soleil, ni traité ni lavé, il respecte un cahier des charges très strict. La récolte manuelle lui confère une teneur moindre en chlorure de sodium et en contre partie bénéficie d'une richesse en magnésium, en calcium et en potassium ainsi qu'en oligo-éléments. salière 250g de sel fin aux herbes et légumes bio : 2,85€, verrine 100g de fleur de sel aux herbes provençales bio : 3,50 €



SOJA OU QUINOA ?

Grâce à cette gamme de boissons végétales à base de soja et de quinoa, les personnes allergiques au lait de vache ne seront plus privées des plaisirs lactés associés à l'apport de protéines et de calcium. JARDIN BIO Quinoja. En brique d'1 l, vanille, chocolat, amande 3,10€ ou nature 2,90€.



EN-CAS GOURMAND

Des biscuits aussi bons pour le corps que pour les papilles ? Oui c'est possible, VERKADE offre, avec sa nouvelle gamme, des petits gâteaux bio riches en fruits et en fibres, faibles en matières grasses ; gourmandise et forme assurées. 1,55€ le paquet

BIO ATTITUDE

Le cognac de LÉOPOLD GOURMEL assure un processus de production entièrement bio, de la vigne à la mise en bouteille. Le résultat est concluant : un cognac, franc, vivant et rafraîchissant, marqué par des notes de fleurs de cerisier. 33€





GOÛT NORMAND

La crème fraîche de Normandie VRAI est élaborée dans de parfaites conditions à partir de lait frais biologique normand. Elle est épaisse et onctueuse, avec cette petite pointe d'acidité propre à toute bonne crème. Pot de verre de 20 cl 1,70 €

CROUSTILLANTS

VERKADE toujours. Petits sablés bons et bio, aux pépites de chocolat qui fondent sur la langue et aux noisettes et raisins qui croquent sous la dent. Pour les goûters sains de nos chères petites têtes blondes. 1,80€ le paquet



PUR JUS



Quand un sirop est un condensé de goût fruités, c'est la promesse d'un plaisir garanti. Le MOULIN DE VALDONNE, fidèle à sa réputation d'excellence, sort une nouvelle collection bio, aux saveurs délicates, savoureuses et raffinées. Un assemblage très réussi pour le parfum pomme-grenade. 50 cl 2,90€

MARIAGE HEUREUX

Le précurseur de l'alimentation biologique, BJORG, propose deux nouvelles soupes délicieuses. Un velouté courgette, épeautre, un autre champignon, châtaigne. Texture délicate et saveurs originales, une réussite ! bouteille en verre de 50 cl 3€



PRESSÉE À FROID

L'huile vierge d'olive 1ère pression à froid BIO VILLAGE est obtenue à partir de d'olives européennes cultivées sans pesticide de synthèse, ni engrais chimique, elle est particulièrement riche en acides gras mono-insaturés qui doivent représenter la majeure partie de nos apports en matières grasses 75 cl 5,60€



Cuisinez comme un Chef

LAURENCE SALOMON



MILLE-FEUILLES DE TOFU AU VEAU ET VERT DE BLETTE



PORTEFEUILLE DE SAUMON AUX ALGUES FRAÎCHES CRÈME D'AVOINE ET ESTRAGON



Saveur nature

Elle a su allier le plaisir du palais, les goûts subtils avec une cuisine saine et naturelle. Dans son restaurant d'Annecy, Laurence Salomon revient à l'essence de la nutrition et créé une autre voie culinaire basée sur le bio mais aussi sur les bons produits des fermiers locaux.

Points de repère

1968 Naissance à Lille

1994 Brevet de pilote privé

1998 Diplôme de Naturopathie

2000 Ouverture de son restaurant « Nature et Saveur », à Annecy

2002 Naissance de son petit garçon

2006 Parution de son livre « Fondre de plaisir », aux éditions Granchet

2007 Début du partenariat avec Bjorg, consultante en recherche et développement

2009 Parution de son livre « Choco bio, saines tentations », aux éditions La Plage

La boisson qui vous rend meilleur ?
Le Kombucha que je prépare moi-même. C'est une boisson réalisée en plaçant un champignon chinois dans du thé vert sucré et refroidi. On laisse agir pendant 10 jours, une période pendant laquelle le champignon se nourrit du sucre et produit en échange des acides aminés, des vitamines, des substances excellence pour la santé.
La boisson a un goût pétillant, acidulé et fruité (le Kombucha est un remède naturel connu en Chine depuis 2200 ans, ndlr).

Dans votre cuisine, à la maison, il y a toujours ?
Des tonnes de choses. Ma cuisine rend nécessaires, indispensables même, beaucoup d'ingrédients : une grande variété d'épices douces et d'aromates que j'achète auprès de « La vie en herbes » (producteur de mélanges d'herbes bio basé près d'Annecy, ndlr), toutes mes huiles, colza, olive, sésame, noix ou encore huile de pépin de courge, une variété de farine dont la T80 et la farine de petit épeautre de Haute Provence, de très nombreuses céréales et légumineuses, des algues fraîches de Bretagne, des laits végétaux, des fruits secs et enfin plein de petites merveilles de l'épicerie japonaise, dont l'incontournable purée d'umébosis (une pâte obtenue à partir de prune très utilisée au Japon, ndlr).

Qu'est-ce qui vous rend soupe au lait ?
Les extrêmes, les croyances fanatiques, les duperies en tout genre.



GRATIN DE PÂTES COMPLÈTES
ET LENTILLES CORAIL
COURGETTES, CURCUMA ET
CHÈVRE FRAIS



GALETTE DE SARRASIN ET
PETITE ÉPEAUTRE
CRÈME VÉGÉTALE À L'HUILE
DE NOISETTE



MOELLEUX CHOCOLAT
CHICORÉE ET SARRASIN



Votre ingrédient fétiche ?
Les algues fraîches, la farine de petit épeautre, le tofu et les laits végétaux.

Quelle est votre recette de vie ?
Rester dans le juste milieu.

Si vous n'aviez pas été chef, quel métier auriez-vous aimé exercer ?
Chanteuse lyrique. A l'âge de 25 ans, j'ai eu à choisir entre la naturopathie et le chant. J'ai choisi le premier et la cuisine mais je travaille toujours le chant au conservatoire.

Votre péché mignon ?
Le chocolat. Les tablettes Raiponce au sucre Rapadura, celles de la Chocolaterie de Crest, dans la Drôme, de Bonneterre ou de Bjorg.

Le don de la nature que vous auriez aimé avoir ?
Etre un peu moins sensible. La sensibilité est une belle chose mais elle est également source de souffrance.

Une escapade qui vous fait rêver ?
En ce moment je rêve d'une île avec des eaux bleues et chaudes.

Si vous étiez un plat ?
Une mousse au chocolat à ma façon, sans beurre ni sucre rajouté, toute en légèreté.

Qu'est-ce qui vous met l'eau à la bouche ?
Le chocolat. Je viens d'ailleurs de lui consacrer un livre « Choco bio, saines tentations » (éditions La Plage, parution début mars, ndlr). Mais aussi une délicieuse tarte de légumes faite avec de la farine de petit épeautre de Haute Provence.

Vos adresses secrètes ?
Elles sont nombreuses. Pour n'en citer que quelques-unes : les algues de Michel Coz à Ouessan (société Bret'algues, ndlr), « La Belle Verte » avec ses jolies produits qui viennent tout droit du Massif des Bauges, en Savoie, le Tofu de chez Tossolia, dans le Sud-Ouest, la purée d'oléagineux de Jean Hervé, à Clion, dans l'Indre et tous mes petits producteurs locaux comme les fromages de chèvres des Tours-Saint-Jacques à Allèves, en Haute Savoie.

Le premier plat que vous avez réalisé ?
Petite fille, je faisais des gâteaux au yaourt. Un peu plus tard, mon premier plat a été une pintade au raisin et au cidre.

Orianne Nouailhac

GALETTE DE SARRASIN ET PETITE ÉPEAUTRE CRÈME VÉGÉTALE À L'HUILE DE NOISETTE

▪ POUR 2 PERSONNES ▪ ENVIRON : 6€ PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : <30 MINUTES ▪ CUISSON : 4 MINUTES

À vos paniers

- 2 poignées de feuilles de mâche préalablement nettoyées
- 1 carotte
- 1 blanc de poireau
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 filet d'huile de colza
- 1 filet de vinaigre balsamique
- Fleur de sel

Pâte à galettes :

- 130 g de sarrasin en grains non grillés
- 80 g de petite épeautre
- 30 g de noisette nature
- 2 pincées de curry de Ceylan
- Sel

Crème végétale à l'huile de noisette :

- 1 dl de lait de soja nature
- 50 g d'huile de noisette
- 2 cuillères à soupe de persil plat concassé
- 1 cuillère à café d'ail haché
- 1 citron jaune
- Sel



①



②



③



④



⑤



⑤

1 Pâte à galettes : Moudre finement à l'aide d'un moulin à café 130 g de sarrasin, puis plus grossièrement 80 g de petite épeautre et 30 g de noisette. Réunir le tout dans un saladier, ajouter 1 pincée de sel.

2 Ajouter le curry de Ceylan, mouiller avec 1/2 de litre d'eau, bien mélanger afin d'obtenir une consistance légèrement plus épaisse que celle d'une pâte à crêpes. Laisser reposer cette pâte 1 heure minimum, sachant qu'elle peut se réaliser la veille.

3 Crème végétale à l'huile de noisette : Mixer le lait de soja nature avec l'huile de noisette, le persil plat concassé, l'ail haché et quelques pincées de sel. Vérifier l'assaisonnement puis ajouter quelques gouttes de jus de citron (1/2 citron jaune), émulsionner.

4 Assaisonner 2 poignées de feuilles de mâche avec 1 filet d'huile de colza, 1 filet de vinaigre balsamique et quelques grains de fleur de sel. Nettoyer 1 blanc de poireau, l'émincer finement. Eplucher et râper 1 carotte. Détendre la pâte à galettes avec 1 filet d'eau froide (à consistance initiale), y ajouter le blanc de poireau émincé et la carotte râpée, mélanger à l'aide d'une spatule en bois.

5 Chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive puis confectionner 4 galettes en versant 4 généreuses cuillères à soupe de pâte en masses bien écartées. Les cuire 3 à 4 min de chaque côté en prenant soin de les retourner régulièrement.

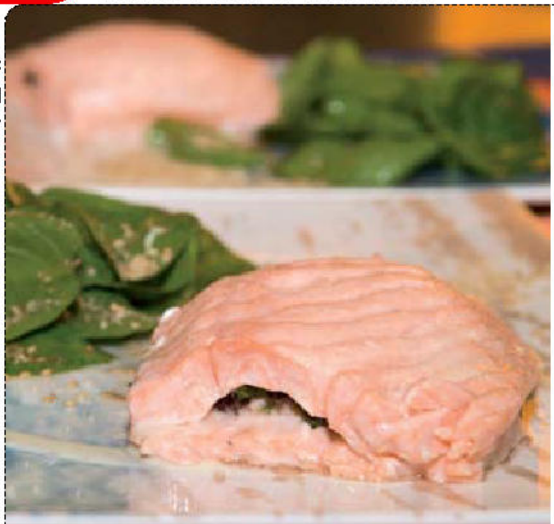
6 Dresser les galettes sur 2 assiettes de service, répartir à côté les feuilles de mâche, accompagner de crème végétale à l'huile de noisette et présenter le restant en saucière.



A déguster avec

▪ Le très élégant Minervois blanc du domaine de la Tour Boisée.





PORTEFEUILLE DE SAUMON
ALGUES FRAICHES ET CREME D'AVOINE

▪ POUR 2 PERSONNES ▪ ENVIRON : 10 € PAR PERSONNE
▪PRÉPARATION : < 30 MINUTES ▪CUISSON : 5 MINUTES

À vos paniers

- 4 fines escalopes de saumon cru, biologique de préférence
- 2 petites poignées de pousses d'épinard
- 2 cuillères à soupe de crème d'avoine nature
- Quelques pincées de gomasio
- Fleur de sel

Vinaigrette :

- 1 filet de jus de citron jaune
- 3 cuillères à soupe d'huile de sésame (non grillé, 1ère pression à froid)
- Sel

Farce de saumon et algues fraîches :

- 50 g de saumon cru, bio de préférence
- 50 g de saumon fumé, bio de préférence
- 1 cuillère à soupe d'algues fraîches laitue de mer concassées
- 1 cuillère à soupe d'algues fraîches dulse concassées
- 1 cuillère à café de petites feuilles d'estragon
- 1 cuillère à café de petits floconsd'avoine
- 1 cuillère à soupe de crème d'avoine
- Sel

1 Couper en petits dés le saumon Mélanger ces dés de saumon avec 1 c. à s. d'algues laitue de mer concassées, 1 c.à s. d'algues dulse concassées, 1 c.à c. de petites feuilles d'estragon, 1 c.à c. de petits flocons d'avoine et 1 c.à s. de crème d'avoine, saler à convenance.

①


2 Préchauffer un couscoussier. Prendre 4 fines escalopes de saumon. En disposer 2 sur le plan de travail, étaler sur chacune 2 c.à s. de farce puis les recouvrir des 2 tranches restantes.

②


3 Disposer ces portefeuilles de saumon dans la partie supérieure du couscoussier, couvrir et cuire 5 min. A défaut de couscoussier utiliser un cuit-vapeur ou même une casserole d'eau surmontée d'un panier en bambou.

③


4 Assaisonner 2 petites poignées de pousses d'épinard d'1 filet de jus de citron jaune, de 3 c.à s. d'huile de sésame et de pincées de sel.

④


5 répartir la salade d'épinards sur 2 assiettes, dresser à côté les portefeuille de saumon, les assaisonner de fleur de sel, ajouter un cordon de crème d'avoine et quelques pincées de gomasio.

⑤




A déguster avec

▪ Le toujours superbe et séduisant Château de Fieuzal blanc.

Bon et bio !

Laissez-vous tenter par une nouvelle galette savoureuse cuisinée avec du Tofou frais, des céréales et des haricots de mer, délicatement associés à du safran.

Algue brune reconnue pour son goût subtil, le haricot de mer associé au safran apporte au Croque'Tofou Haricots de mer et safran toutes les saveurs d'une gastronomie originale !



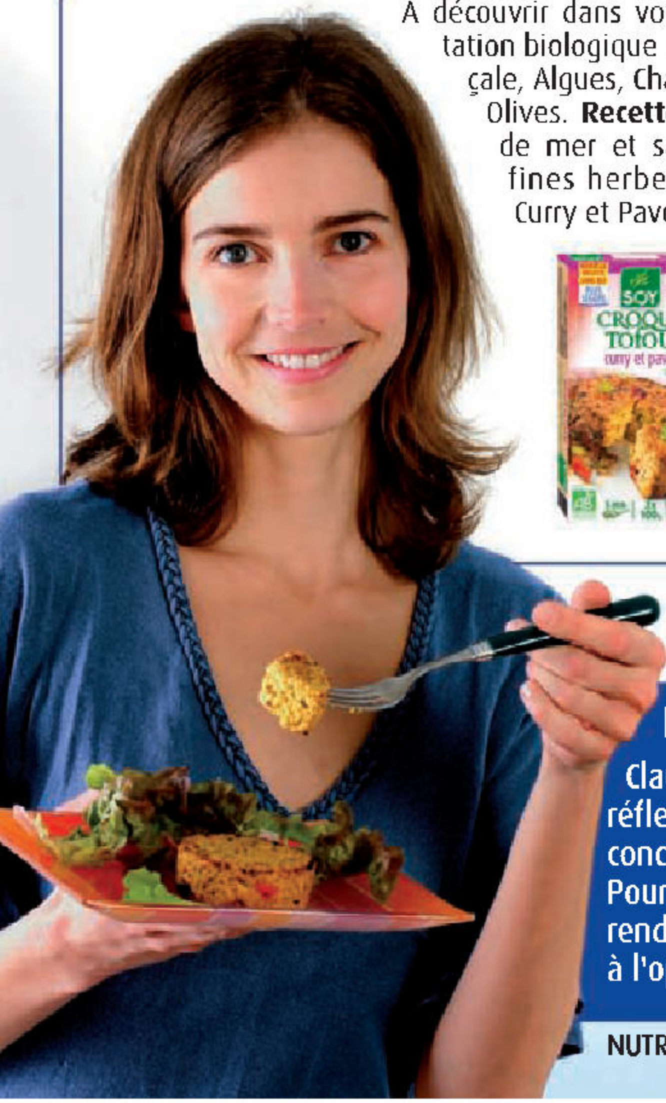
Cette galette bio et 100% végétale présente de grandes qualités nutritionnelles :

- Riche en protéines végétales de qualité comparable à celles de la viande,
- Source d'acides gras Oméga-3, de fibres et de minéraux (calcium et magnésium).

Particulièrement adaptés à notre vie moderne, les Croque' Tofou sont prêts à l'emploi : à réchauffer simplement à la poêle 3 minutes de chaque côté et à accompagner d'une salade ou de légumes de saison pour un repas complet et équilibré !

Des Croque'Tofou pour tous les goûts !

A découvrir dans votre magasin d'alimentation biologique : Croque'Tofou Provençale, Algues, Champignons, Basquaise, Olives. **Recettes sans blé** : Haricots de mer et safran, Comté, Ail et fines herbes, Shitaké/Gingembre, Curry et Pavot.





FILIÈRE SOJA NON OGM ORIGINE FRANCE

Un engagement constant depuis plus de 25 ans :

Soja biologique 100% français cultivé dans le sud-ouest de la France (Haute-Garonne, Tarn, Gers...) en partenariat avec plus de 200 agriculteurs biologiques.

CATONE studio

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

L'alternative végétale

Faut-il être végétarien ?

Claude Aubert nous livre quelques pistes de réflexions pour répondre à cette question qui concerne notre santé et celle de notre planète. Pour gagner le livre "Faut-il être végétarien?", rendez-vous dans les magasins bio participant à l'opération ou sur www.soy.fr



NUTRITION & SOJA - Chemin de l'Horte - 31 250 REVEL

MILLE-FEUILLES DE TOFU AU VEAU ET VERT DE BLETTE

▪ POUR 2 PERSONNES ▪ ENVIRON : 6 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : > 30 MINUTES ▪ CUISSON : 3 MINUTES



À vos paniers

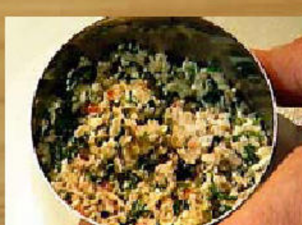
- 200 g d'épaule de veau
- 150 g de quinoa rouge
- 6 tranches fines de tofu nature (2 à 3 mm d'épaisseur)
- 40 g de feuilles de blette nettoyées
- 3 pétales de tomate séchée émincés
- 2 cuillères à soupe de coulis de tomate
- 8 olives vertes dénoyautées biologiques émincées
- 1 cuillère à café de gingembre haché
- 2 cuillères à café de persil plat concassé
- 3 cuillères à soupe de crème de soja
- 3 cuillères à café de sauce soja bio - shoyu
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel

PLAT

MILLE-FEUILLES DE TOFU
AU VEAU ET VERT DE BLETTE


1

2

3

4

5

1 Laver le quinoa rouge, le cuire dans une grande quantité d'eau salée à légère ébullition pendant 15 min (départ à froid).
Couper en lanières l'épaule de veau et les feuilles de blette. Les débarrasser dans un saladier. Ajouter les pétales de tomate émincés, les olives, le gingembre hâché, le persil plat concassé, 1 c. à c. de sauce soja et 1 c. à s. d'huile d'olive, mélanger.

2 Cuire les lanières de veau agrémentées dans une poêle anti-adhésive, préférer une chair rosée. Transvaser le tout dans le bol d'un robot ménager et mixer.

3 Disposer 6 tranches fines de tofu sur le plan de travail, découper chacune en cercle, à l'aide d'un emporte-pièce rond de 7 à 8 cm de diamètre. Récupérer les chutes et les émietter. Agrémenter la farce tiède de veau des miettes de tofu et d'1 cuillère à soupe de crème de soja.

4 Placer 2 cercles de tofu au centre de 2 assiettes de service, les assaisonner de quelques gouttes de shoyu, à l'aide de l'emporte-pièce, réaliser le montage des mille-feuilles en alternant successivement farce et tofu.

5 Terminer par un cercle, l'assaisonner de quelques gouttes de shoyu, verser dessus 1 petite cuillère à soupe de coulis de tomate. Dresser le quinoa tempéré autour des mille-feuilles.





A déguster avec
- Un Givry 2005 du Clos Salomon, d'une élégance remarquable.



GRATIN DE PÂTES COMPLÈTES
COURGETTES, CURCUMA ET CHEVRE FRAIS

▪ POUR 2 PERSONNES ▪ ENVIRON : 3 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : < 30 MINUTES ▪ CUISSON : 25 MINUTES

À vos paniers

- 200 g de pâtes complètes biologiques
- 1 fromage de chèvre frais au lait cru
- 100 g de lentilles corail
- 1 courgette
- 3 pétales de tomate séchée
- 4 échalotes
- 2 pincées de curcuma
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel gris

①


1 Laver les lentilles corail dans plusieurs eaux afin de les débarrasser de leur amidon. Peler et émincer finement dans la longueur les échalotes. Faire suer les échalotes émincées dans 2 c. à s. d'huile d'olive.

②


2 Ajouter le curcuma, assaisonner à convenance de sel gris, ajouter les lentilles corail, bien mélanger, mouiller avec 3 dl d'eau, amener à petits frémissements et laisser mijoter 15 min.

③


3 Préchauffer le four à 170°C, en position ventilée de préférence. Cuire les pâtes dans de l'eau bouillante (voir temps de cuisson indiqué sur l'emballage), les égoutter. Râper la courgette crue. Emincer finement 3 pétales de tomate séchée.

④


4 Mélanger dans un récipient les pâtes cuites avec la courgette râpée et les pétales de tomate séchée émincés, ajouter les lentilles corail et partiellement, leur eau de cuisson. Mélanger à nouveau le tout délicatement.

⑤


5 Débarrasser dans un plat creux, parsemer quelques copeaux de fromage de chèvre frais au lait cru, ajouter 1 filet d'huile d'olive. Glisser le plat dans le four, réchauffer quelques minutes à 170°C, le fromage doit fondre et dorer.

Conseil de chef

■ Pour cette recette, Laurence Salomon conseille les pâtes de la marque « Alpina Savoie ».



A déguster avec

■ Un Fleurie « Les Loriers » du domaine Michel Chignard, de préférence un peu frais.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.



MOELLEUX CHOCOLAT
CHICORÉE ET SARRASIN

▪ POUR 4/6 PERSONNES ▪ ENVIRON : 5 € PAR PERSONNE
▪PRÉPARATION : < 30 MINUTES ▪CUISSON : 15 MINUTES

À vos paniers

- 150 g de chocolat à 70% de cacao
- 2 yaourts au lait entier
- 3 œufs (3 blancs + 3 jaunes)
- 1 cuillère à café de chicorée soluble
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de grains de sarrasin non grillés, moulus grossièrement
- 1 cuillère à soupe de grains de sarrasin torréfiés

Coulis de miel et chicorée :

- 1 cuillère à soupe de chicorée soluble
- 1 cuillère à café d'eau
- 3 cuillères à soupe de miel


1


2


3


4


5

1 Préchauffer le four à 160°C, en position statique de préférence. Faire fondre 100 gr de chocolat au bain marie. Mélanger à l'aide d'une spatule le chocolat fondu avec 1 yaourt au lait entier.

2 Incorporer ensuite successivement 3 jaunes d'œuf, 1 c. à c. de chicorée soluble diluée avec 1 petit filet d'eau, 1 c. à s. de miel et 1 généreuse c. à s. de grains de sarrasin moulus.

3 Monter en neige souple 3 blancs d'œuf et les incorporer soigneusement à l'appareil au chocolat. Verser le tout dans 1 moule à tarte en porcelaine. Glisser dans le four préchauffé et cuire 15 min à 160°C. La cuisson terminée, sortir le moelleux du four, le laisser refroidir à température ambiante puis le recouvrir d'un film alimentaire et l'entreposer au réfrigérateur.

4 Coulis de miel et chicorée : mélanger 1 cuillère à soupe de chicorée soluble avec 1 cuillère à café d'eau et 3 cuillères à soupe de miel.
Sauce chocolat : faire fondre 50 g de chocolat avec un peu d'eau au bain marie.≤

5 Détailler le moelleux chocolat-chicorée froid en plusieurs parts, dresser sur des assiettes de service, agrémenter d'un cordon de sauce chocolat, de coulis de miel et chicorée, d'un trait de yaourt nature, et de quelques grains de sarrasin torréfiés.

Conseil de chef

▪ Le moule n'ayant pas était beurré volontairement, ne pas tenter de démouler le moelleux.



A déguster avec

▪ Un Maury, vin doux naturel des Pyrénées Orientales, idéal pour les desserts au chocolat.



Par Francis Batt

Cuisinez light



AUTOCUISEUR ALTO

Autocuiseur dont le couvercle se verrouille par simple pression d'un bouton et dont la fermeture encercle complètement le bord du faitout, évitant toute déformation sous la pression. De 3, 4, 6 et 9 litres. Livré avec une grille de cuisson. CRISTEL de 119€ à 179€.

♥ On aime : sa simplicité, sa fiabilité et son design.



GRILL INOX

Grâce à ce grill, en inox de très belle qualité, retrouvez chez vous de véritables grillades sans avoir à ajouter de matière grasse. Utilisable sur tous les plans de cuisson y compris l'induction. FRANCIS BATT 149€.

♥ On aime
Son résultat digne des pros.



GRILLE FRITES SANS HUILE

Les frites sont déposées dans le panier rotatif passant devant une résistance électrique. Avec la chaleur, les frites se réchauffent pour arriver à bonne température et à bonne croustillance. Sans odeur, rapide, et diététique !
GRILL FRITES 199,50€.

♥ On aime
Le plaisir des frites sans les inconvénients.



CUIT VAPEUR UNIVERSEL

Cet élément cuit vapeur universel, en inox, s'adapte aux casseroles de 16, 18 ou 20 cm de diamètre. Pratique cet élément cuit vapeur vous permet de réaliser une cuisine saine.
CRISTEL 59€.

♥ On aime
Son coté multi-tailles.



LES PAPILLOTES

De tailles variées, ces papillotes en silicone préservent les vitamines, la saveur des viandes, des poissons et des légumes pour une cuisine saine et diététique. Utilisable au four ou au micro-ondes.
De 18€ à 29,90€.

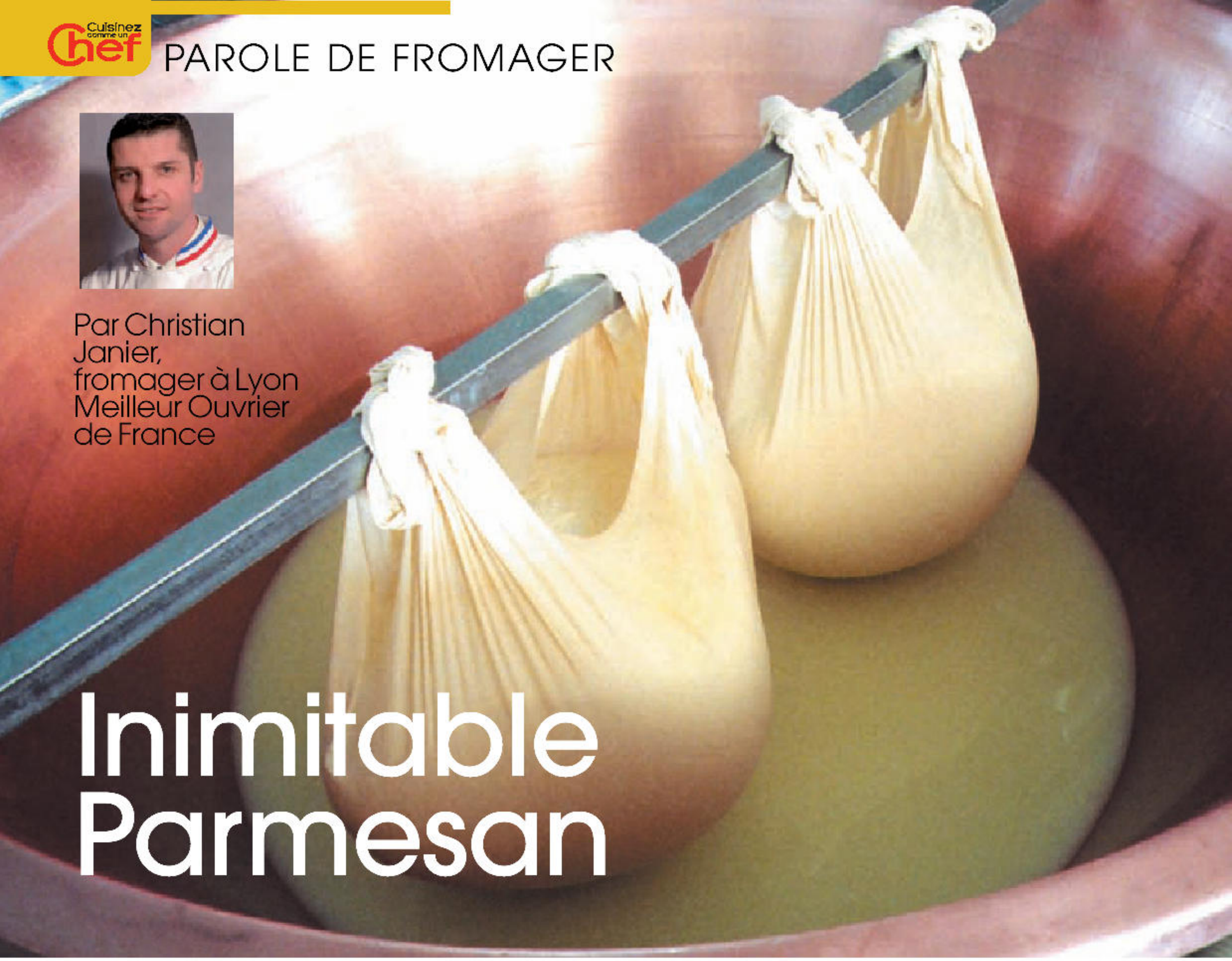
♥ On aime
Le résultat d'une cuisson toujours moelleuse.



CUIT VAPEUR INTELLIGENT

Ce cuit vapeur à compartiment permet grâce à sa programmation de coordonner la cuisson des aliments. Possède un guide des temps pré enregistrés, un affichage digital et 3 compartiments qui passent au lave-vaisselle.
MORPHY RICHARDS 149,90€.

♥ On aime
Toutes les cuissons se terminent en même temps.



Par Christian Janier, fromager à Lyon Meilleur Ouvrier de France

Inimitable Parmesan

Un peu d'histoire

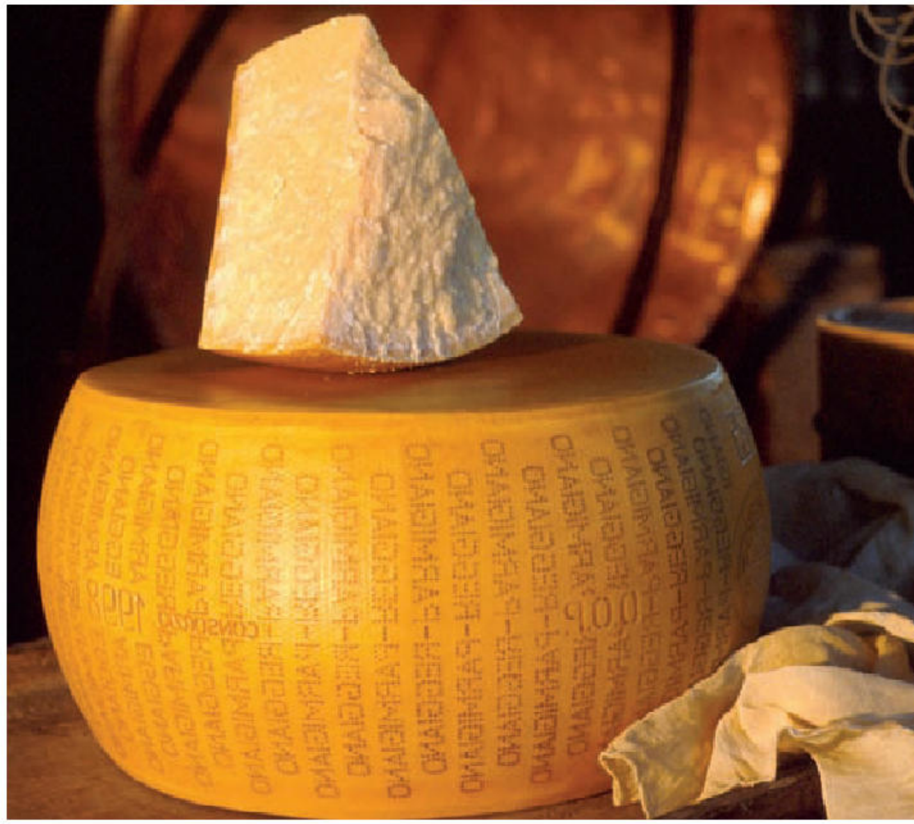
Le fromage de Parmigiano Reggiano est vieux de plus de sept siècles, si on s'en rapporte aux témoignages historiques qui prouvent qu'au XIIIe et XIVe siècles le Parmigiano Reggiano avait déjà atteint cette spécificité parfaite, qui est restée essentiellement identique aujourd'hui.

Il a le même goût, le même aspect. Ce qui signifie que ses origines sont sans doute encore beaucoup plus anciennes. On peut supposer, à juste titre, que l'on est arrivé bien plus tôt aux caractéristiques particulières du produit, remontant aux excellents fromages non standardisés cités par les Romains. L'évolution spontanée, le perfectionnement des différentes étapes de la fabrication du fromage, ont très vite atteint la définition des caractéristiques qui font aujourd'hui le Parmigiano Reggiano.

Il faut reconnaître aux fromagers Italiens de cette région tout le mérite d'avoir su préserver les titres de noblesse du Parmigiano Reggiano et de ne pas avoir cédé aux attraits du gain plus facile.

Une affirmation, datant du XVI e siècle, sert de témoignage quant à l'importance du fromage : « en ce moment la première gloire attribuée à l'Italie est celle du fromage de Parmigiano Reggiano, alors qu'autrefois on lui attribuait celle de l'abondance de la laine ». Mais ce qui est le plus frappant encore, à titre de curiosité, c'est la page où Christoforoda Messisbugo, écrivain célèbre, décrit un simple repas entre amis et qu'il souligne : «sans veau, ni chapon » et pourtant les desserts comprenaient : « 6 plats de Parmigiano Reggiano ». A retenir

d'ailleurs le raffinement de l'époque à servir le Parmigiano Reggiano avec du raisin frais.



Une fabrication traditionnelle

Le Parmigiano Reggiano est un fromage de vache de la province de Parme (ce qui est sous-entendu dans le nom même du produit), la meilleure provenance étant la région de Sainte Emilia. Il se présente comme une meule cylindrique d'environ 32 kg, de 35 à 45 cm de diamètre, pour une hauteur de 18 à 25 cm, généralement nu, sous une croûte dorée, enduite d'huile et de terre d'ombre broyée. La meule est légèrement bombée en son centre, avec des flancs convexes, ce qui se traduit par un aspect «tonneau ». La pâte, dure et friable, est de couleur jaune paille. Après humidification dans le palais, elle devient néanmoins fondante.

La fabrication de Parmigiano reprend celle jugée classique de tous les fromages de la famille des pâtes pressées cuites, si ce n'est qu'au moment de la cuisson, le mélange « caillé-sérum » est porté à une température supérieure (57 °C) afin de réduire l'humidité finale du produit, gage de conservation.

Au sortir d'un saumurage poussé (15 jours) commence le long processus de maturation du Parmigiano Reggiano qui continue ensuite dans des «magasins » appropriés. Les caves de maturation sont de vastes locaux pouvant contenir de 100 000 à 200 000 meules. Ces entrepôts sont d'ordinaire administrés par des instituts bancaires ou des coopératives, qui assurent, grâce à un personnel qualifié, toutes les opérations de manutention et de contrôle du fromage, en accordant les subventions financières aux déposants.

La durée d'affinage du Parmigiano Reggiano varie de quelques mois à plusieurs années. On dit du fromage qu'il est «nouveau » lorsqu'il est de l'année en cours ou à peine terminée, «vieux » lorsqu'il a de 18 à 24 mois, «extra vieux » lorsqu'il a plus de deux années (de 24 à 36 mois).

Avant sa commercialisation le fromage subit un contrôle sévère sous les yeux d'un expert. Ce dernier jugera de l'âge de la meule, de son degré de maturation, de son arôme, de la structure de sa pâte, de la couleur de sa pâte, de sa consistance, de l'état de la croûte, avant de lui attribuer ou non la dénomination Parmigiano Reggiano.

Parmigiano Reggiano, sinon rien

Les puristes Italiens diraient que l'on ne fabrique pas le Parmigiano Reggiano, mais qu'on le « fait » ....aujourd'hui comme il y a sept siècles. Ils vous diront également, que c'est bien là la différence fondamentale qu'il existe entre le Parmigiano Reggiano et les fromages similaires d'autres provenances, souvent regroupés sous le générique de « grana ». Ces derniers sont des fromages industriels, fabriqués dans de grandes fromageries avec des procédés de fabrication standardisés, qui privent le produit de son bouquet. La provenance du vrai Parmigiano Reggiano est, quant à elle, attestée par la présence de la marque spéciale de garantie d'origine sur le talon de la meule.

Christian Janier

Cuisinez comme un Chef

PHILIPPE BRAUN





ASPERGES VERTES À L'ŒUF FRIAND

Points de repère

1977-1980 Lycée hôtelier de Nice

1983 Hôtel Connaught à Londres, chef de partie

1986 Restaurant Jamin, 3 étoiles, à Paris, chef de partie

1987 Hôtel Nikko, à Mexico, chef de cuisine

1991 Restaurant Laurent, à Paris, chef de cuisine 2 étoiles au Guide Michelin

2003-2009 L'Atelier de Jöel Robuchon, chef de cuisine 2 étoiles au Guide Michelin

Au service de l'excellence

Formé à l'école Robuchon, Philippe Braun a longtemps été le chef du restaurant « Laurent ». Il est aujourd'hui l'un des plus fidèles lieutenants de Joël Robuchon, à L'Atelier, à Paris

Votre dernier coup de fourchette ?
Un plat de spaghetti à L'Atelier de Joël Robuchon, comme presque tous les jours !

Qu'est-ce qui vous met à l'eau à la bouche ?
Tous les plats de mon enfance, mijotés avec amour par ma grand-mère. Je pense en particulier à sa gibelotte de lapin ou à son bœuf bourguignon.

La boisson qui vous rend meilleur ?
Le café, tous les jours, toute la journée.

Votre péché mignon ?
La confiture de myrtille. J'en raffole.

Si vous étiez un plat ?
Une salade avec plein de petits légumes archi frais, des croutons et une délicieuse huile d'olive pour marier le tout.

Le premier plat que vous avez réalisé ?
J'avais cinq ans, ma mère était au lit, malade. Je voulais lui faire plaisir et j'avais décidé de lui concocter un gâteau. Evidemment, à cinq ans, c'était un peu compliqué. Donc je lui ai fabriqué une biscotte au chocolat : j'ai pris une biscotte, posé dessus de la sauce chocolat.

Votre ingrédient fétiche ?
L'huile d'olive. Une invention de génie.



SAUTÉ D'AGNEAU PRINTANIER



FONDANT DE LÉGUMES ÉPICÉ À L'AVOCAT



FRAISES COMPOTÉES DANS LEUR JUS ACIDULÉ TUILES AUX AMANDES



Si vous voulez séduire quelqu'un, que lui préparez-vous à dîner ?
Il faudrait demander cela à ma femme ! Je crois que je lui préparerais des spaghettis aux truffes. Mes enfants, eux, ne jurent que par mes travers de porc caramélisés.

Dans votre cuisine, à la maison, il y a toujours ?
Des pâtes, de la très bonne huile d'olive et de très bons poivres.

Qu'est-ce qui vous rend soupe au lait ?
L'intolérance, la méchanceté humaine. Ça me déprime.

Le plat que vous auriez aimé inventer ?
Ce n'est pas un plat mais un ingrédient indispensable : le beurre. J'aurais aimé inventer le beurre…

Votre gourmandise inavouable ?
Oh là, vous me faites révéler des secrets très inavouables mais je vais vous le dire : des tartines de roquefort trempées dans du café sucré. Je vous assure que c'est délicieux.

Qui est votre modèle en cuisine ?
Joël Robuchon que j'admire profondément. C'est une locomotive jamais épuisée, jamais à court d'idées. On apprend énormément à ses côtés. Je pense également à Emile Jung (le chef du restaurant Le Crocodile, à Strasbourg, ndlr), mon oncle qui m'a fait découvrir ce métier et en particulier cet élément passionnant qui est la sensibilité au goût, les subtilités du goût.

Quelle est votre recette de vie ?
La tolérance, l'amour, le partage, l'ouverture aux autres. Ne jamais tomber dans la routine, se lancer toujours de nouveaux défis, vers de nouveaux horizons.

Vos adresses secrètes ?
Tous les petits fournisseurs de L'Atelier qui, chaque jour, avec passion et dévouement à leur terre, nous offrent le meilleur.

Orianne Nouailhac

ENTRÉE

ASPERGES VERTES À L'ŒUF FRIAND

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 6 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : >30 MINUTES ▪ CUISSON : 6 MINUTES

À vos paniers

- 2kg d'asperges vertes (soit 4 bottes de 5 pièces)
- 6 feuilles de brick découpées en petits carrés de 1 cm de côté
- 3 dl de vinaigre d'alcool blanc
- 4 œufs
- 100g de farine tamisée
- 2 œufs
- sel et poivre
- huile pour friteuse

Pour la sauce :

- 200g de mayonnaise
- 1 jaune d'œuf dur tamisé
- 1 blanc d'œuf dur tamisé
- 1 cuillère à soupe de cerfeuil concassé
- 1 cuillère à soupe d'estragon concassé
- 1 cuillère à soupe de ciboulette
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- sel et poivre du moulin.

Pour la vinaigrette :

- 2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès (ou à défaut du vinaigre de vin)
- 6 cuillères d'huile d'olive
- 2 ou 3 pincées de sel
- quelques tours de moulin

① 

1 Porter à ébullition 4 à 5 litres d'eau salée puis déposer les 4 bottes d'asperges vertes. Laisser cuire 3 à 5 min. Préparation de la sauce : incorporer au fouet dans la mayonnaise, le jaune et le blanc tamisés, le cerfeuil, l'estragon et la ciboulette. Ajouter le vinaigre de vin, du sel et du poivre du moulin.

② 

2 Retirer les bottes d'asperges de l'eau chaude, les rafraîchir dans un bol d'eau glacée puis les égoutter sur un papier absorbant.

③ 

3 Préparation des œufs pochés : Porter 3 litres d'eau (sans sel) à faible ébullition puis ajouter 3 dl de vinaigre d'alcool blanc. Casser les 4 œufs dans des ramequins et les plonger délicatement 1 à 1 dans l'eau à petit bouillon pendant 3 min puis à l'aide d'un écumoire les retirer et les rafraîchir dans un bol d'eau glacée. Egoutter ces œufs sur du papier absorbant et les ébarber soigneusement.

④ 

4 Préparer dans un récipient 100g de farine tamisée. Dans un deuxième récipient casser 2 œufs, saler et poivrer puis battre avec un fouet. Puis dans un troisième, disposer 6 feuilles de brick préalablement superposées et découpées en petits carrés d'environ 1 cm de côté. Passer les œufs pochés 2 par 2 dans la farine puis dans les œufs battus puis dans les carrés de brick. Les réserver sur une assiette.

⑤ 

5 Préparation de la vinaigrette : dissoudre 2 à 3 pincées de sel et quelques tours de moulin à poivre dans le vinaigre de Xérès, émulsionner avec l'huile d'olive. Disposer les asperges vertes sur un plat puis les napper de la vinaigrette.

⑥ 

6 Préchauffer la friteuse à 180°c. Plonger les 4 œufs pendant 1 min et demi dans la friteuse. Les retirer dès coloration puis les égoutter sur du papier absorbant et les saler. Dresser 5 asperges par assiette en ayant pris soin de déposer 2 cuillères de sauce au centre de chacune, y déposer 1 œuf friand avant de servir.



PLAT

SAUTÉ D'AGNEAU PRINTANIER

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 5 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : <30 MINUTES ▪ CUISSON : 2 HEURES

À vos paniers

- 1 kg de collier d'agneau désossé coupé en morceaux
- 1 kg de fèves écossées, soit 200g
- 6 tomates lavées et débarrassées de leur pédoncule
- 2 poivrons rouges lavés, épépinés et coupés en quartiers
- 100g d'oignon moyen, pelé et haché finement
- 1 dl de bouillon de volaille
- 1 bouquet garni (1 brindille de thym, des queues de basilic et de persil)
- 1 cuillère à soupe d'ail haché (environ 3 gousses)
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates.
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 20g de beurre
- 1 pincée de sucre
- sel fin et poivre du moulin


①

1 Mixer les tomates et les poivrons dans un blender (si les tomates ne sont pas assez juteuses, ajouter 1 dl de bouillon de volaille) puis ajouter 1 c. à s. de concentré de tomates. Passer ce coulis au travers d'une passoire ou d'un chinois pour le rendre plus onctueux et réserver.


②

2 Assaisonner les morceaux d'agneau de sel fin et de poivre du moulin. Mettre dans une cocotte 1 c. à s. d'huile d'olive et 1 c. à s. de beurre, y ajouter les morceaux d'agneau agrémentés d'1 pincée de sucre.
Bien les faire dorer pendant 5 minutes puis les retirer avec une écumoire et les égoutter sur une grille.


③

3 Retirer partiellement le gras de cuisson de la cocotte, puis y faire blondir les oignons hachés pendant 4 min.
Redisposer les morceaux de viande sur les oignons, et laisser rissoler légèrement.
Couvrir du coulis de légumes.


④

4 Ajouter le bouquet garni et 1 c. à s. d'ail haché (environ 3 gousses) puis saler à votre convenance. Préchauffer le four à 160°C. Couvrir la cocotte et la mettre dans le four pendant 1 à 2 h.


⑤

5 Blanchir les fèves 1 min à l'eau bouillante salée. Les rafraîchir quelques secondes dans un récipient d'eau glacée avant de les égoutter et de les peler. Mettre 2 c. à s. d'eau dans une casserole, porter à ébullition avec 20g de beurre et ajouter les fèves pour les réchauffer. Saler et remuer avec une cuillère pendant 30 sec. Retirer la cocotte du four, ôter le bouquet garni, poivrer à votre convenance et servir ce sauté d'agneau avec les fèves.



A déguster avec

▪ Un Cornas du domaine Clape aux arômes fruités et épicés.

Conseil de chef

▪ Confectionner un bouquet garni en enfermant 1 brindille de thym, des queues de basilic et de persil dans un blanc de poireau.



FONDANT DE LÉGUMES ÉPICÉ À L'AVOCAT

- **POUR 6 PERSONNES** ▪ **ENVIRON : 2,50 € PAR PERSONNE**
- PRÉPARATION : <30 MINUTES ▪ CUISSON : 2 HEURES
- PRÉVOIR : 6 VERRES À COCKTAIL TRANSPARENTS OU 6 VERRINES

À vos paniers

Pour les fondants de légumes :

- 150g de tomates coupées en quartiers
- 150g de concombre pelé et épépiné
- 150g de poivron rouge (à chair épaisse) pelé et épépiné
- 3 cuillères à soupe de vin rouge
- 1 gousse d'ail coupée en 2 et dégermée
- 1/2 quartier d'oignon
- 10 gouttes de tabasco
- 2 pincées de cumin
- 2 pincées de sel

Pour la crème d'avocats :

- 2 avocats bien mûrs
- 1 jaune d'oeuf
- 1 jus de citron vert
- 1dl d'eau tiède
- 1dl d'huile d'olive.
- Quelques gouttes d'huile d'olive
- 1 pincée de cumin en poudre
- 1 pincée de sel



A déguster avec

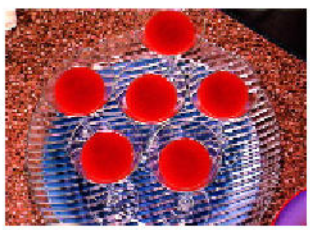
▪ Un blanc d'Anjou sec frais, rond et long en bouche.

①


1 Disposer dans un mixer les tomates, le concombre, le poivron rouge puis ajouter 3 c. à s. de vin rouge. Ajouter ensuite la gousse d'ail, l'oignon, le tabasco et le cumin. Mixer l'ensemble à grande vitesse pendant 2 min.

②


2 Passer le coulis dans un chinois ou à défaut dans une passoire, puis à l'aide d'une louche presser le coulis pour en extraire le maximum. Dans une petite casserole faire tiédir 1/3 du coulis de légumes et incorporer à l'aide d'un fouet les feuilles de gélatine préalablement égouttées. Bien les dissoudre à l'aide d'un fouet.

③


3 Passer dans une passoire plus fine, assaisonner de 2 pincées de sel puis mélanger avec les 2/3 du coulis de légumes restant. Verser le fondant de légumes dans 6 verres transparents en répartissant équitablement et en laissant de l'espace pour le nappage de la crème d'avocats. Les entreposer 2 h au réfrigérateur.

④


4 Couper en 2 à l'aide d'un petit couteau d'office les avocats bien mûrs, les dénoyauter puis découper la chair des avocats en dés. Mixer dans le blender, 1 jaune d'oeuf, 1dl d'eau tiède, 1 pincée de sel puis émulsionner avec 1dl d'huile d'olive.

⑤


5 Ajouter à l'émulsion, les dés d'avocats et 1 jus de citron vert. Mixer pendant 2 min, jusqu'à ce que l'émulsion ait l'aspect d'une crème onctueuse (au besoin, détendre avec 1 c. à s. d'eau) et assaisonner d'un peu de sel.

⑥


6 Sortir du réfrigérateur les fondants de légumes puis les napper d'1 grosse c. à s. de crème d'avocats. Pour finir verser quelques gouttes d'huile d'olive et saupoudrer d'1 pincée de cumin en poudre.



FRAISES COMPOTÉES DANS LEUR JUS ACIDULÉ TUILES AUX AMANDES

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 3 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : <30 MINUTES ▪ CUISSON : 4 MINUTES

À vos paniers

- 1 kg de fraises
- 150g de sucre semoule
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 1 jus de citron

Pour les tuiles :

- 125g de beurre coupé en morceau et ramolli
- 125g de sucre semoule
- 2 blancs d'oeuf
- 125g de farine tamisée
- 100g d'amandes effilées

①



②



③



④



⑤



⑥



1 Préparation des tuiles aux amandes : dans un saladier mélanger intimement avec une spatule en bois le beurre, le sucre semoule et 2 blancs d'œuf. Incorporer la farine tamisée. Préchauffer le four à 230°c.

2 Disposer sur une plaque avec une petite cuillère, 6 tas de pâte bien distincts les uns des autres, en vous aidant du dos de la cuillère pour les étaler en rond, puis parsemer chaque tuile d'1 quinzaine d'amandes effilées. Mettre les tuiles aux amandes dans le four pendant 2 à 3 min jusqu'à ce que les bords soient colorés.

3 Les décoller de la plaque à l'aide d'une spatule et les déposer rapidement sur un rouleau à pâtisserie pour leur donner une forme arrondie (une forme de tuile).

4 Laver délicatement les fraises sans retirer leur pédoncule puis les égoutter et les équeuter à l'aide d'un petit couteau. Réserver la moitié des fraises dans un plat et passer l'autre moitié dans un mixer.

5 Préparation du jus acidulé : dissoudre 150g de sucre semoule avec 2 c. à s. d'eau jusqu'à caramélisation. Verser le coulis de fraises dans le caramel puis ajouter 1 jus de citron en mélangeant à l'aide d'une cuillère. Porter à ébullition quelques instants.

6 Préparation des fraises compotées : disposer délicatement dans le coulis, les fraises entières réservées et les laisser compoter pendant 1 min avant de les disposer dans des assiettes creuses et de les napper de leur jus de cuisson. Accompagner de tuiles aux amandes.



A déguster avec

▪ Un bon champagne rosé vineux et équilibré.



Patrick Roger, un artisan hors pair !



Par Marina Gobet

Patrick Roger est un artiste chocolatier unique en son genre. Il se distingue par son talent créatif aussi bien dans les formes que dans les saveurs subtiles de ses chocolats.



Né dans le Perche et fils de boulanger, le jeune Patrick quitte l'école à 15 ans. Bercé par les souvenirs d'une enfance rythmée par les tartines et les petits pains au chocolat sortant du fournil de son père, il décide de faire un apprentissage en pâtisserie.

Apprenti la semaine, il passe ses week-end à confectionner des truffes au chocolat qu'il vend à tous les habitants de son village.

Au fil des années, il travaille chez les plus grands chocolatiers du moment : La maison Philipona en Suisse, Menard à Tours ou encore Peltier et Constant à Paris. Il affine ainsi son savoir- faire et montre une volonté de se démarquer. Encouragé par ses pairs, il ouvre en 1997 sa première boutique à Sceaux (78) où les amateurs de chocolat découvrent son talent. En 2000, il est le seul chocolatier à décrocher le titre tant convoité de « Meilleur Ouvrier de France ». Il se distingue avec « Harold », une sculpture grandeur nature en chocolat représentant un planteur de cacao. Patrick Roger n'a alors que 32 ans !

Il ouvre fin 2004 sa première boutique parisienne à St Germain des Prés, c'est un tournant décisif dans sa carrière. Deux ans plus tard, il installe sa deuxième boutique avenue Victor Hugo. Une autre boutique a vu le jour dernièrement rue de Rennes, toujours à Paris. Patrick Roger est intraitable sur le choix et la diversité des matières premières. Il sélectionne comme un orfèvre la qualité de ses fèves de cacao. Il marie avec subtilité les différentes origines pour obtenir des combinaisons uniques d'arômes pour chacun de ses chocolats. A chaque dégustation, c'est l'émotion qui prend le dessus. Ses pralinés sont puissants, fruités et longs en bouche. Fondantes et délicates, ses ganaches envoûtent les palais des plus fins gourmets. Comme les plus grands compositeurs, il aime jouer avec les accords insolites de fruits ou d'infusions sans jamais tomber dans l'excès, comme en témoigne sa ganache citron basilic, celle au thé de Ceylan ou encore au café de Jamaïque. Parmi ses spécialités, on trouve notamment les pralinés à la nougatine ou ceux à la noisette ainsi que ses chocolats noirs parsemés d'éclats de fèves torréfiées. Toutes ses créations portent des noms évocateur comme « Fantasme » pour sa ganache à l'avoine, « Sauvage » pour son caramel à la verveine et yuzu ou encore « Audace » pour son chocolat à la gelée de coing. Sans aucun doute, son imaginaire avant-gardiste doublé d'une créativité débridée le propulsent sur le devant de la scène des plus grands chocolatiers français.



Histoire de chocolat

Produit extrait de la fève du cacaoyer, arbre originaire d'Amérique tropicale, le cacao est l'ingrédient de base du chocolat. Mais avant d'être croqué sous sa forme actuelle, il a connu bien des aventures...

Son nom est emprunté au Maya « xocoatl ». Les petites amandes que les indiens du Honduras avaient proposées à Christophe Colomb, lorsqu'il débarqua sur l'île de Guanaja en 1502, avaient laissé celui ci plutôt perplexe. Il avait gouté le breuvage que les indigènes consommaient pour se donner des forces et qu'ils préparaient avec ces amandes, il le trouva amer, épicé et sans intérêt.

De Colomb à Cortès

Quelques années plus tard, le conquistador Cortès eut lui aussi droit à cette boisson bizarre lorsqu'il débarqua à son tour sur les rives de l'empire Aztèque. Peu à peu, les Espagnols s'habituèrent à cette espèce de bouillie épaisse au goût sauvage faite de fèves de cacao, agrémentée de piment, de gingembre, de miel et battue avec un fouet pour la faire mousser. Ils avaient toutefois remplacé le piment par de la vanille pour en atténuer l'amertume. Contrairement à Christophe Colomb, lorsque Cortès rentra en Espagne en 1528, il rapporta à son roi Charles V, des fèves de cacao en lui vantant les mérites de ce produit « qui permet à un homme de marcher un jour entier sans manger » c'est là que commence la grande histoire du chocolat. C'est dans les Flandres et aux Pays Bas, terres espagnoles au 16 ème siècle, que le chocolat s'étend d'abord en dehors de la péninsule ibérique . En France, le



chocolat est né à Bayonne. Ce sont les juifs, chassés d'Espagne par Isabelle la Catholique au tout début du 17ème siècle, qui l'introduisirent chez nous. Le chocolat de Bayonne se fit très vite une belle réputation et deux siècles plus tard, il n'y avait pas moins de vingt maisons de luxe qui faisaient du chocolat.

Un arbre pour la gourmandise

Si le cacao est originaire du continent américain, sa culture s'étend maintenant sur les continents d'Afrique, d'Asie et d'Amérique du Sud. 60 % des cultures sont en Afrique et la Côte d'Ivoire est incontestablement le leader. Les conditions atmosphériques du continent africain sont particulièrement favorables à la culture du cacaoyer. C'est un arbre magnifique avec des feuilles qui ressemblent a celles du châtaignier. Il peut atteindre jusqu'à 15 mètres de haut, mais pour des raisons pratiques d'exploitation, les arbres sont taillés entre 6 et 8 mètres. Les fleurs sont petites et blanches. Les fruits ressemblent à de grosses courges de couleur jaune orangé à brun rouge. La cabosse, c'est le nom du fruit, pèse quelques 400 grammes, ce qui produit environ 110 grammes de fèves fraîches.

Anne Hudson

Par Marina Gobet

Indispensables

PRATICITÉ AVANT TOUT !

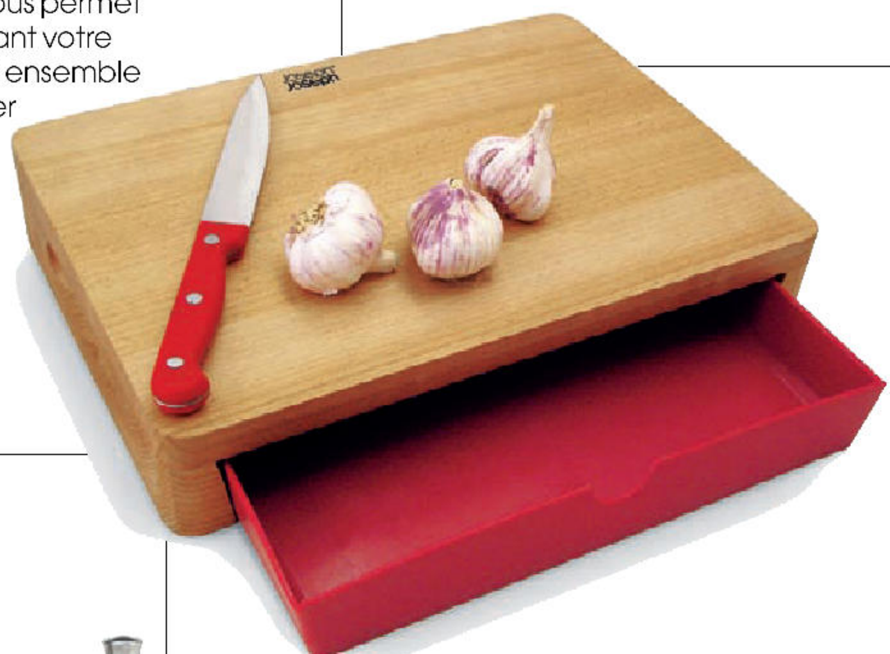


Bouillir, cuire à la vapeur et égoutter les légumes en un tour de panier... c'est possible avec la marque australienne DREAMFARM VEBO. Fabriqué à partir de silicone résistant à la chaleur (jusqu'à 260°C), ce panier flexible s'adapte à plusieurs tailles de casseroles. Passe au lave vaisselle. Capacité : 1,2 l - 24,95€

UNE PLANCHE À DÉCOUPER INNOVANTE !

Malin et pratique, le Cut&Collect vous permet de découper vos aliments en gardant votre plan de travail toujours propre ! Cet ensemble est muni d'une planche à découper en bois de hêtre et d'un tiroir à épluchures aimanté pour le maintenir fermé. Existe en 3 couleurs : noir, rouge ou blanc Cut&Collect

JOSEPH&JOSEPH 50€



UNE MOUTURE PERSONNALISÉE !

Rien ne vaut un poivre moulu à la minute ! Olivier Roellinger a signé avec la designer Sylvie Amar, un moulin à poivre façon moulin à café d'antan. Conçu en bois et en acier, il permet de régler la finesse de la mouture. Astucieux, il disperse directement la mouture au dessus des préparations culinaires une fois son tiroir retiré.

Le moulin d'Olivier Roellinger PEUGEOT 59€



ENFIN, L'INOX COLORÉ !

La marque italienne LAGOSTINA lance La collezionne Rosse. Set Pastaïola, Marmite et Poêle, une batterie de cuisine légère et maniable mariant pour la première fois l'inox à la couleur rouge. Deux fois plus résistant à l'abrasion et aux rayures que l'inox traditionnel, l'inox de couleur ne se décolore pas et diffuse la chaleur de façon uniforme. Convient à tous types de chaleur y compris l'induction.

Marmite : Diam 22 - 230 € et Diam 24 - 250 €

Poêle : Diam 24 - 145 € et Diam 26 - 155 €



L'EXOTISME EN TOUTE SIMPLICITÉ !

Adaptable à toutes les sources de chaleur y compris l'induction, le wok Lhasa BEKA permet de concocter facilement des vrais plats asiatiques. Fourni avec une grille, une pince et une paire de baguettes en bois. Matière : fonte
BEKA 53,75€





PRATIQUE ET BON POUR LA SANTÉ !

La friteuse Actifry peut cuire jusqu'à 1 kg de frites avec 1 seule cuillère d'huile ! Actifry avec sa cuve amovible antiadhésive, permet un nettoyage facile. Dispose d'une minuterie, d'un système d'ouverture automatique, et d'un livret de 40 recettes. Existe aussi en blanc.
SEB 200,49 €



EAU GAZEUSE ET SODA MAISON !

Pratique et économique, Pingouin SODA-CLUB, permet de gazéifier l'eau du robinet et de réaliser des sodas maison savoureux, grâce à sa gamme de concentrés fruités, moins caloriques que les sodas traditionnels. Très design, elle dispose de 2 carafes en verre. 199€



RÔTIR SANS GRAISSES !

La rôtissoire verticale roaster STAUB, permet d'obtenir des cuissons saines et savoureuses. Grâce à son cône central, les volailles restent bien embrochées et les graisses s'égouttent directement dans le plat. Simple à manipuler avec ses deux poignées. En fonte émaillée, elle existe en 2 tailles STAUB : 20 cm 69 € et 24 cm 99€



Quand la précoce gariguette ramène sa fraise!

L'histoire de la gariguette remonte à la fin des années 70. Elle est née au centre Inra Avignon grâce à une femme, Georgette Rissier, qui a dirigé pendant des années ce centre de recherches, mais pour arriver à la gariguette il faut remonter le temps.

La fraise des bois est connue depuis l'antiquité. Les Romains, qui appréciaient son parfum, l'utilisaient en cosmétique. Elle est cultivée depuis la Renaissance mais il faut attendre le 18ème siècle pour trouver sur les tables des fruits qui ressemblent à ceux que nous connaissons maintenant et c'est grâce a un homme au nom prédestiné, un certain officier de Louis XIV, Amédée-François Frézier, qui rapporta d'une mission au Chili, des plants de fraisiers à gros fruits, qu'il avait découvert là-bas. Après être passé par le jardin royal, puis croisés avec des variétés issues de Virginie, ces fraisiers se sont très bien acclimatés dans la région de Plougastel.

Ces croisements produiront l'essentiel des fraises à gros fruits, mais au lendemain de la seconde guerre mondiale, les variétés françaises traditionnelles étaient en bien mauvais état et dès les années 50 les chercheurs se sont mis au travail pour sélectionner des variétés plus résistantes aux maladies et plus productives.

A la fin des années 70, en France les premières fraises de la saison ont du mal à rivaliser avec les variétés précoces d'Italie et d'Espagne.

C'est à cette époque que Gariguette entre en scène.

Aux alentours d'Avignon, les producteurs la boudent un peu, les rendements sont moyens, les gariguettes sont fragiles, elles sont difficiles à ramasser et à rentabiliser. Ce sont les producteurs du Lot et Garonne qui se sont enthousiasmés les premiers pour cette belle fraise de forme allongée, rouge orange aux arômes exceptionnels. Depuis, la gariguette est devenue la variété précoce la plus cultivée dans l'héxagone. Elle représente plus de 20% de la production française, c'est la première à mûrir dans nos jardins.

Une gourmandise fragile mais il est impossible de lui résister

Il faut choisir des fruits bien colorés, brillants et fermes et très odorants. Ne les conservez pas plus de 2 jours et toujours dans leur barquette perforée, dans le bac à légumes du réfrigérateur. Pensez à les sortir au moins une heure avant de les consommer.

Préparez les au dernier moment en les passant très vite sous un filet d'eau fraîche, surtout ne les trempez pas et ne les équeutez qu'après les avoir lavées.

Anne Hudson



MICHEL BELIN





CROQUANTS
AUX NOISETTES ET AMANDES

Points de repère

1955 Naissance à Paris

1978 Ouverture de sa première boutique « Michel Belin » à Albi

1990 Un des dix meilleurs chocolatiers français 4 « cabosses » au Guide des Croqueurs de chocolat

1993 Ouverture de sa boutique à Toulouse

1997 Trophée national du pâtissier de l'année

2001 Trophée national du chocolatier pâtissier de l'année

2004 Création du chocolat « Orgeat », à l'infusion d'amandes, devenu un classique

2008 Création des chocolats à la lavande, à la rose et au néroli

2009 Création du « Mirallu », chocolat avec une ganache au cédrat corse

La poésie du chocolat

Parfois le chocolat et la poésie se marient à merveille. Artisan fabuleux, Michel Belin créé depuis trente ans des chocolats d'exception aux noms aussi doux que les ganaches qu'ils renferment. Quand le chocolat délie les sens et les langues. Petit entretien gourmand.

Votre dernier coup de fourchette ?
C'était à Tokyo, dans un restaurant de cuisine française orchestrée par un japonais. Formidable !

Qu'est-ce qui vous met l'eau à la bouche ?
Les choses simples et bien conçues : un gigot, un filet de bœuf, un gratin dauphinois...

La boisson qui vous rend meilleur ?
Le vin bien entendu et tout particulièrement les bons Bourgogne.

Le premier plat que vous avez réalisé ?
Une tarte aux poires Bourdaloue. J'avais treize ou quatorze ans. Mon père était pâtissier, je le suis devenu, j'ai toujours vécu entouré de gâteaux mais je me souviens de la première fois où j'ai mis, moi-même, la main à la pate... à tarte !

Dans votre cuisine, à la maison, il y a toujours ?
Des pates, de la salade, des pommes de terre, de l'huile d'olive, que des basiques réconfortants en cas de coup de blues.

Qu'est-ce qui vous rend soupe au lait ?
Le riz au lait.



FEUILLES CROUSTILLANTES AUX FRUITS



ŒUFS SURPRISE



ŒUFS À LA ROSE



Votre ingrédient fétiche ?
La réglisse que j'ai associée avec le chocolat dans l'une de mes créations, il y a déjà plus de quinze ans (le chocolat « Melissa », ndlr).

Le plat que vous auriez aimé inventer ?
Le gratin dauphinois, c'est bon, simple, généreux. C'est l'un de ces plats qui vous rendent heureux.

Quelle est votre recette de vie ?
Elle est fort simple : travailler juste ce qu'il faut, réfléchir juste ce qu'il faut, se régaler juste ce qu'il faut et maintenir un équilibre entre tout cela.

Le don de la nature que vous auriez aimé avoir ?
J'aimerais savoir dessiner.

Si vous n'aviez pas été pâtissier et chocolatier, quel métier auriez-vous aimé exercer ?
J'avoue ne m'être jamais posé la question. J'aime ce métier depuis l'enfance ; pour moi c'était une évidence de devenir ce que je suis aujourd'hui. Je suis incapable de penser à un autre métier.

Votre péché mignon ?
Les bons vins mais aussi ceux qui les font car il y a toujours derrière un très beau vin une personnalité passionnante qui l'a façonné. Le vin est une histoire humaine et une histoire de racines.

Une escapade qui vous fait rêver ?
Barcelone ! Pour un gourmand comme moi cette ville est toujours une bonne idée : on y déguste des choses délicieuses au coin de chaque rue et jusqu'au bout de la nuit.

Si vous étiez un plat ?
Je serais un cassoulet ! Parce que réussi, il arbore une fine croute sur le dessus et qu'une fois que vous la transpercez, il y a plein de surprises à l'intérieur.

Vos adresses secrètes ?
A Albi, j'aime beaucoup le restaurant « L'Esprit du Vin ». Dans le petit village de Cahuzac-sur-Vère, il y a également une adresse rare que l'on aime à offrir aux autres : au milieu de ce minuscule village se trouve une petite épicerie, « Côte à côte », où l'on peut dénicher des produits exceptionnels, du pain aux fromages, de la viande aux légumes... Elle est tenue par des passionnés et les gourmets toulousains qui ont des maisons de week-end alentours se précipitent. Sinon, côté vins, j'aime le travail de Robert Plageolle et d'Elian Darros.

Orianne Nouailhac

Croquants aux noisettes et amandes

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 2 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : <30 MINUTES ▪ CUISSON : 8 MINUTES

À vos paniers

- 50 g d'amandes avec la peau
- 50 g de noisettes avec la peau
- 250 g de sucre semoule
- 60 g de farine tamisée
- 60 g de blanc d'œuf

① 

1 Préchauffer le four à 200°C, en position ventilée de préférence. Couper en morceaux les amandes avec la peau. Concasser les noisettes avec la peau.

② 

2 Mélanger, à l'aide d'une spatule, les amandes avec les noisettes et le sucre semoule. Ajouter ensuite les blancs d'œuf puis incorporer, sans trop travailler la pâte, 60 g de farine tamisée.

③ 

3 Recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Répartir dessus, l'appareil à croquant en petits tas avec une cuillère à café tout en les espaçant bien les uns des autres.

④ 

4 Glisser la plaque dans le four et compter 7 à 8 min de cuisson à 200°C.
La cuisson terminée, laisser refroidir les croquants sur la plaque à température ambiante.

⑤ 

5 Les décoller ensuite soigneusement, les dresser et les déguster au goûter par exemple ou avec des glaces.
Ces croquants peuvent se réaliser 15 jours à l'avance, les conserver alors dans une boite hermétique.

Conseil de chef

▪ Préférer des amandes et des noisettes bio



A déguster avec

▪ Un Cadillac riche et élégant comme le Château La Bertrande.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.



Feuilles croustillantes aux fruits

▪ POUR 2 PERSONNES ▪ ENVIRON : 5€ PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : > 30 MINUTES ▪ CUISSON : 3 MINUTES

À vos paniers

- 20 framboises
- 15 fraises
- 80 g de dragées blanches
- 2 feuilles de brick
- 50 g de sucre glace
- 50 g de beurre
- 40 g de lait
- 240 g de crème liquide
- 50 g de mascarpone

1 Préchauffer le four à 200°C, en position statique de préférence. Superposer 2 feuilles de brick. Y découper 3 ronds de 10 cm de diamètre environ : retourner un bol sur les feuilles et avec la pointe d'un petit couteau pointu, inciser délicatement le pourtour, renouveler 2 fois cette opération afin d'obtenir en tout 6 cercles de feuille de brick après les avoir détaché les uns des autres. Espacer ces cercles sur une plaque de cuisson.

2 Faire fondre le beurre. Beurrer soigneusement les cercles de brick à l'aide d'un pinceau (face du dessus uniquement), puis les saupoudrer de sucre glace. Enfourner 2 à 3 min tout en les surveillant, ils doivent être blonds et croustillants.

3 Porter à ébullition 40 g de crème liquide avec 40 g de lait dans une casserole. Mettre les dragées dans le bol d'un mixeur, les concasser. Verser ensuite dessus la crème et le lait chauds, bien mixer. Débarrasser et entreposer au réfrigérateur.

4 Faire une crème chantilly en fouettant 200 g de crème liquide bien froide. Incorporer 20 g de sucre glace, tamisé de préférence, lorsque la crème est montée. Détendre 50 g de mascarpone avec un peu de crème chantilly, incorporer ensuite délicatement le restant de crème à l'aide d'une spatule. Laver 15 fraises, les équeuter et les fendre en 2.

5 Dresser : disposer 1 cercle de brick sur chaque assiette puis mettre 1 c. à s. de crème mascarpone au centre de chacun, l'étaler soigneusement en prenant soin de ne pas déborder. Répartir sur ces cercles 1 dizaine de framboises et la moitié des fraises.

6 Ajouter ensuite 1 c. à c. de crème mascarpone puis disposer un second cercle dessus, répéter l'opération et terminer par 1 troisième cercle. Saupoudrer légèrement de sucre glace. Accompagner de sauce à la dragée bien fraîche.

Conseil de chef

▪ Si vos feuilles de brick sont sèches, les disposer entre 2 linges humides afin de les assouplir.



A déguster avec

▪ Un Muscat de Beaumes de Venise bien fruité.

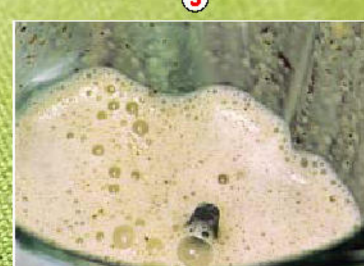
①



②



③





4

5

6

Œufs surprise au chocolat

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 2 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : >30 MINUTES ▪ TEMPS DE RÉFRIGÉRATION : 2 À 3 HEURES

À vos paniers

- 100 g de chocolat noir à 65-70% de cacao
- 100 g de noisettes avec la peau
- 4 pistaches
- 4 œufs (conserver les 4 alvéoles de la boîte)
- 150 g de crème liquide
- 100 g de sucre glace

Conseil de chef

Vous pouvez également utiliser un « cut œuf » pour obtenir une ouverture bien nette.



A déguster avec

Un Rivesaltes ambré s'accorde très bien avec le chocolat.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

① 

② 

③ 

④ 

⑤ 

1 Préchauffer le four à 200°C, en position ventilée de préférence. Laver 4 œufs, les essuyer. A l'aide d'un économe, commencer par creuser délicatement un petit trou dans 1 œuf (en haut de la coquille) puis l'agrandir progressivement en formant un cercle de 2 cm de diamètre environ. Vider ensuite l'œuf, retirer soigneusement les petits éclats de coquilles afin de parfaire l'ouverture. Vider de cette manière les 3 autres. Laver ensuite l'intérieur de chacun.

2 Porter la crème liquide à ébullition dans une casserole. Couper le chocolat noir en petits morceaux, les débarrasser dans un récipient. Verser la crème bouillante dessus, mélanger soigneusement avec une spatule, en prenant soin de ne pas incorporer d'air, jusqu'à ce que le chocolat soit entièrement fondu. Laisser cette ganache refroidir à température ambiante.

3 Faire torréfier les noisettes dans le four pendant 10 min à 200°C, les remuer régulièrement toutes les 2, 3 min. Les laisser ensuite refroidir 1 min à température ambiante puis les faire rouler entre les 2 mains pour éliminer une partie de la peau.

4 Les mettre dans le bol d'un mixeur, ajouter le sucre glace, mixer finement puis incorporer, petit à petit, plus ou moins un verre d'eau froide afin d'obtenir une pâte onctueuse, de la même consistance que la ganache. Débarrasser cette pâte de noisette dans un récipient.

5 Garnir chaque coquille d'œuf en intercalant successivement 1 c. à c. de ganache au chocolat, 1/2 c à café de pâte de noisette, terminer par une couche de ganache. Réserver ces coquilles dans les alvéoles de la boîte d'œufs. Concasser 4 pistaches, les parsemer sur les œufs.





Œufs à la rose



- POUR 2 PERSONNES
- ENVIRON : 3€ PAR PERSONNE
- PRÉPARATION : > 30 MINUTES
- TEMPS DE RÉFRIGÉRATION : 24 HEURES

À vos paniers

- 300 g de chocolat blanc
- 50 g de fraises lavées et équeutées
- 4 pétales de rose, 2 roses et 2 rouges de préférence
- 1 cuillère à soupe de sucre semoule
- 4 œufs
- 1 cuillère à soupe de sirop de fraise
- 1/3 de cuillère à café d'eau de rose
- 200 g de crème liquide



Œufs à la rose

1 Envelopper 4 œufs séparément dans du film alimentaire en formant une aumônière, tordre l'excédent de film afin de bien les emballer. Les entreposer au congélateur 24h.

2 Couper en petits morceaux le chocolat blanc. Faire fondre ce chocolat au bain-marie avec un départ à eau froide, tout en mélangeant doucement avec une spatule en bois.

3 Tremper ensuite chaque œuf glacé et emballé, à moitié uniquement, en le tenant par le film, dans le chocolat blanc fondu, puis le retirer et laisser le chocolat figer quelques secondes avant de le déposer délicatement sur une assiette. Conserver le chocolat blanc restant. Défaire partiellement le film afin d'ôter les œufs congelés, puis entreposer les coques de chocolat blanc au réfrigérateur afin qu'elles durcissent et se détachent facilement du film.

4 Couper les fraises en tous petits dés. Les parsemer d'1 c. à s. de sucre semoule, du sirop de fraise, et d'eau de rose, mélanger délicatement, couvrir d'un film alimentaire et entreposer 15 min au réfrigérateur.

5 Fouetter la crème liquide bien froide dans un récipient placé dans un plus grand contenant des glaçons, sachant qu'elle ne doit pas être trop ferme. Incorporer délicatement cette crème petit à petit dans le chocolat blanc fondu restant.

6 Démouler les coques de chocolat blanc en ôtant délicatement le film. Disposer chacune dans une petite assiette de présentation en la stabilisant sur un petit tas de sucre semoule ou à défaut dans un coquetier. Garnir ces coques à mi-hauteur de dés de fraises avec un peu de jus, puis complètement avec la crème au chocolat blanc. Dresser ensuite sur chacune un pétale de rose nettoyé.

(1)


(2)


(3)


(4)


(5)


(6)




A déguster avec

- Un Muscat de Mireval bien onctueux.



Par Antoine Hernandez

Coups de cœur



Domaine des Sarrins
Blanc de Rolle 2007

En Corse et sur Bellet, il porte le nom de vermentino, mais en Provence on l'appelle le rolle. Dans l'arrière pays du Var, le domaine des Sarrins s'étend sur 22 ha sur la commune de Saint-Antonin-du-Var. Ce 2007 présente une robe jaune claire aux reflets dorés verts, un nez fin aux dominantes florales et de fruits blancs très mûrs qui peuvent rappeler la poire apportent un équilibre réussi. Le bois très bien intégré se manifeste pas une légère note réglissée. Ce vin d'une grande complexité aromatique, accompagnera à merveille un risotto aux coquillages.



Champagne Blanc de Noirs
Brut Vintage 2002 Pannier

Sélection rigoureuse de pinots noir grand cru (provenant de la région de Mailly) pour donner de la puissance et de la générosité et une touche de pinot meunier pour l'élégance, (vallée de la Marne) font de cette cuvée Louis Eugène un nectar à la fois puissant et généreux. Comptant parmi les cuvées haut de gamme de la maison Pannier, ce vin a vieilli 5 ans en cave ce qui lui confère une personnalité forte et une vinosité racée et très expressive. Elégant, racé et très ouvert, il évoque une corbeille de fruits d'été où pêche blanche et abricot s'effacent très vite devant les framboises très mûres presque confiturées. La bouche est riche, dense et puissante.



Château Rollan de By
Bordeaux rosé 2008

Encépagement : 60% cabernet sauvignon, 40% merlot. Vinification : macération de 24 à 48 heures. Stabilisation à froid avec remise en suspension des lies 2 fois par jour pendant 10 jours. Fermentation alcoolique à basse température (15-16°). Elevage sur lies fines pendant 3 mois avec remise hebdomadaire en suspension des lies. Sa couleur attire, ses arômes enchantent, sa fraîcheur et son fruit comblent notre palais. Sa structure, issue des graves argileuses du quaternaire permet d'accompagner nos repas d'été. Tout en légèreté, la bouche évoque la prune croquante ou la pêche de vigne. Tout en rondeur et en finesse, ce vin rosé sera le compagnon idéal de nos vacances et nos repas champêtres.

Vin de pays de Côtes de Gascogne
Colombard-Sauvignon 2007
Domaine Haut-Marin



Ce vin est élaboré à partir de raisins issus de parcelles sélectionnées en faisant l'objet d'un contrat d'agriculture raisonnée : les rendements sont limités et l'effeuillage, l'ébourgeonnage et l'éclaircissement permettent de limiter les traitements phytosanitaires et d'obtenir des raisins sains. En matière de vinification, la macération pelliculaire, ajoutée à une stabulation à froid et une fermentation à basse température permettent une belle extraction aromatique. Par sa fraîcheur, son fruité exceptionnel et son rapport qualité/prix extraordinaire, c'est un vin de plaisir à avoir absolument en cave.

Muscat de Frontignan
Cuvée prestige 2005
Château de la Peyrade



Le Muscat de Frontignan (premier muscat à obtenir l'appellation d'origine contrôlée) issu du cépage muscat petits grains est planté sur l'aire bien délimitée de la ville de Frontignan sur des terrains argilo-calcaires. Ce vin rentre dans la catégorie des vins doux naturels. Par de nouvelles méthodes d'élaboration, l'usage des basses températures etc. il est devenu un vin d'éparitif alors qu'il était auparavant uniquement un vin de dessert. Il est très élégant, avec des arômes de fruits exotiques, la bouche possède beaucoup de fraîcheur et d'équilibre. Il saura accompagner à merveille le roquefort et le foie gras.

Par le Dr Jean-Claude Houdret





Mordus de chocolat!

On lui prête volontiers mille vertus pour pouvoir le croquer sans culpabilité mais face à une offre toujours plus riche et forcément inégale, gare aux faux amis!

Le chocolat à la cote auprès des français. Entre 1997 et 2007 sa consommation par habitant est passée de 5.5 kilos à 7 kilos pour se stabiliser et peut-être régresser un peu en 2008. Cette progression s'est faite au détriment des chocolats pâtissiers et de ménage qui sont les produits de base qu'utilisaient les mères de famille au temps lointain où



elles savaient / pouvaient / avaient le temps de faire de la pâtisserie.En revanche on n'a jamais vu dans les rayons des super marchés autant de tablettes de chocolats fins, extra-fins ou surfins aromatisés à des parfums auxquels on n'aurait même pas pût rêver il y a quelques années.
Il me semble que c'est la consommation individuelle de chocolat, la tablette mangée « en égoïste » dans l'après-midi, qui a énormément augmenté sans s'accompagner d'un accroissement de la consommation de gâteaux au chocolat maison.
Sur le plan médical depuis quelques années le chocolat n'est plus considéré comme l'ennemi du foie encore que sa consommation massive stimule vigoureusement la vésicule biliaire. Il est devenu le meilleur ami de nos nerfs et de notre humeur grâce au magnésium, à la sérotonine et à la théobromine qu'il contient. Tout cela évidemment constitue une bonne excuse pour les amateurs de Guanaja, de Criollo et autres Trinitario qui se livrent sans modération à la consommation de leur drogue !

Cet ami qui ne vous veut pas que du bien...

Bourré de calories (500 cal pour 100 g, attention à la ligne !) le chocolat contient une centaine de substances chimiques anti-oxydantes, psychostimulantes, euphorisantes, favorable à la peau et à la circulation du sang. Tout cela contribuant évidemment à sa bonne réputation. Mais attention, toute médaille, même en chocolat, a un revers : il fait augmenter le taux d'acide urique dans le sang. Si vous avez eu des coliques néphrétiques méfiez vous et buvez abondamment. Autre fait peu connu : il peut être mortel pour les chiens, les chats, les rats, les perroquets, et les chevaux.
Il me semble que malgré la directive européenne de 2003 qui autorise l'addition de moins 5 % de graisses végétales, la qualité du chocolat du commerce reste acceptable dans l'ensemble. Toutefois il me semble aussi certain que la différence entre produits bon marché à base d'un chocolat « européen » approximatif et un produit cher, de qualité, n'ai jamais été aussi grande. Les bons bonbons de chocolats de bons faiseurs sont toujours meilleurs et toujours plus chers alors que les chocolats en boîte fabriqués industriellement sont toujours de prix et de qualité médiocrement égaux !



■ Crédits photos

Couverture
Agnès Pelletier, Gérard Bedeau

Recettes
Futur TV, ATPF, Gourmet TV Productions, Hector Barotoqui, Meryem Senhaji

Edito
Caroline Husson

Produits du mois
Hector Barotoqul

Tour de main de Joël Robuchon
Gérard Bedeau

Avis du sommelier
Gérard Bedeau

Portraits
Gérard Bedeau
D.R Michel Belin
D.R Laurence Salomon

Portraits d'artisan
D.R Patrick Roger

Bien manger
D.R.

Escapade
D.R. Cipriani

Paroles de fromager
D.R. Parmigiano Reggiano

ET SUR LE WEB ?

Découvrez nos bonus sur cuisinezcommeunchef.fr

- Des **recettes originales** et les portraits de chefs en vidéo
- Des **adresses** supplémentaires pour préparer une bonne table
- Des **jeux interactifs**, notre sondage du mois...
- Notre **sélection de vins**

Notre prochain numéro sera en kiosque le 23 juin 2009

Présidente Directrice Générale
Directrice de la Publication
NATHALIE AYACHE

Directeur Administratif et Financier
KARIM HAMEL
khamel@groupe-ayache.com

Directeur Exécutif
VINCENT HAM
Tél. : 01 45 03 80 13
vham@groupe-ayache.com
assisté de
AMÉLIE NAHM (promotion)

Abonnement
Tél. : 01 45 03 80 08

Relations abonnés/
Vente anciens numéros
18-24, quai de la Marne
75164 Paris cedex 19
Tél. : 01 44 84 80 20
3c-abo@dipinfo.fr

Coordinatrice web
AMANDINE CAUCHY
acauchy@groupe-ayache.com

Responsable Abonnements
AUDREY BUISAN
abuisan@groupe-ayache.com

Inspection réseau
Groupe Promévente-Sordiap
APPEL GRATUIT N° Vert 0 800 827 884
Numéro réservé aux dépositaires et diffuseurs

Comptabilité
SABINE HAYAT
(contrôleuse de gestion)
Tél. : 01 45 03 80 32

Cuisinez Comme un Chef
est distribué par Transport Presse
et édité par
La Compagnie des Chefs
SAS au capital de 150 000 €
Les 3 principaux associés sont :
Groupe Alain Ayache
Gourmet TV Productions - Futur TV

Siège social
117, rue de La Tour – 75116 Paris
N° de commission paritaire
1009K89134

Photogravure
Seledigital-Bilbao

Impression
NIIAG - Bergame
" Printed in Italy "

Directeur Général
Directeur de la Rédaction
GUY JOB
Tél. : 01 40 60 63 63
guy.job@gourmet.tv

Rédaction
21, rue Leblanc – 75015 Paris
redaction@futur.tv

Conseillères à la Rédaction
CAROLINE AYACHE
MARTINE RUDLER

Rédactrice en Chef
MARIE-CAROLINE MALBEC

Rédactrice en Chef adjointe
CAROLINE HUSSON

Directeur artistique
SYLVAIN BERTHAUME

Premier rédacteur graphiste
GILDA ROSAMBERT

Maquette
SANDRA MACÉ

Ont collaboré à ce numéro
FRANCIS BATT, JEANNE BERNY, MARINA GOBET, ANTOINE HERNANDEZ, JEAN-CLAUDE HOUDRET, ANNE HUDSON, CHRISTIAN JANIER, ORIANNE NOUAILHAC

Régie Publicitaire
mcs régie
6, ter rue Rouget-de-L'Isle
92400 Courbevoie
Tél. : 01 49 97 07 06

Directrice Générale
MAUD COHEN SOLAL

Directrice Commerciale
PASCALE BIEDER-SINGER
pbieder-singer@mcsregie.fr

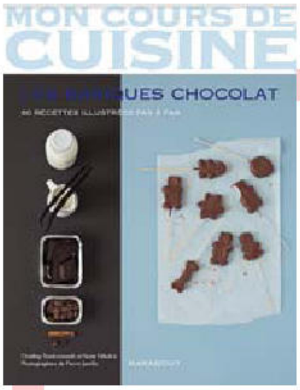
Directeur de Publicité
JEAN-PIERRE LAROUSSINIE
jpierrelaroussinie@mcsregie.fr

Chefs de publicité
BENOIT HERY
bhery@mcsregie.fr
BENJAMIN CLET
bclet@mcsregie.fr

Assistante
FRANÇOISE VAVOULIS
fvavoulis@mcsregie.fr

OJD PRESSE PAYANTE 2008
PEFC PEFC/18-31-73 Promouvoir la gestion durable de la forêt www.pefc.org
ARPP autorité de régulation professionnelle de la publicité

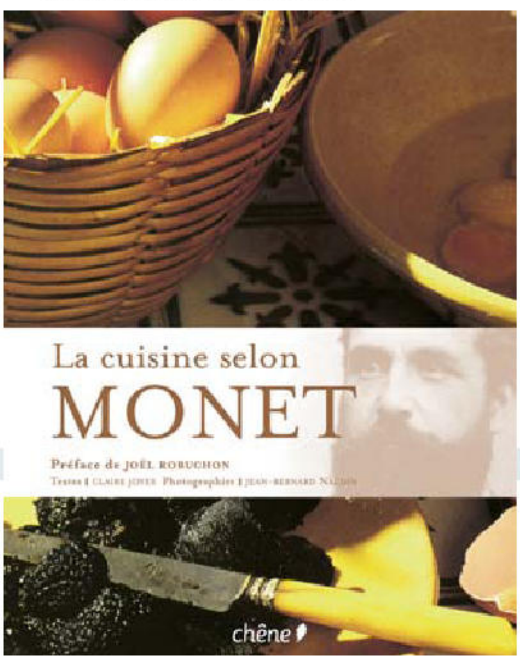

Après les pupilles,
place au plaisir
des papilles !
foire de Paris
foiredeparis.fr
30 avril - 10 mai
NUIT DE LA FOIRE LE 7 MAI
Paris - Porte de Versailles
Vins, produits du terroir,
cuisines sans frontières :
tous les appétits se retrouvent à la Foire de Paris.
Photos : Kenneth Willardt, APFoucha, Yves Damin, Chlorophylle
Conception : La petite agence dans la prairie.
Un événement
comexposium
Billets en vente dans les magasins Fnac, Carrefour, Géant, magasins U, Intermarché, Virgin Mégastore, Auchan, Leclerc, ...
Au 0 892 707 307 (0,34€ TTC/mn) et sur foiredeparis.fr, ticketnet.fr et digitick.com
*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.
Europe1



B.A. B A

« Mon cours de cuisine » : Une collection destinée aux débutants, chaque recette illustrée des pas à pas permettant de la réaliser et de la … réussir ! Le chocolat fait partie de ces produits qui demandent un minimum de technique, il est facile d'avoir des ratés … nous voilà parés avec ce livre pour les éviter.
LES BASIQUES CHOCOLAT
15 € MARABOUT

TABLEAUX DE CUISINE

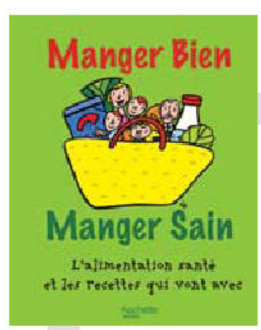


Claude Monet était un grand artiste, mais saviez-vous que c'était aussi un fin gourmet ?
Dans sa belle maison de Giverny, il recevait ses amis et leur régalait l'œil et le palais.
Ce magnifique ouvrage présente 50 recettes extraites des carnets de cuisine du peintre, cuisinées par Joël Robuchon et mises en scène dans le style impressionniste le plus pur.
LA CUISINE SELON MONET 19,90 € LE CHÊNE

LE TROIS ÉTOILES DE 2009

Dans cet ouvrage, Eric Frechon, récompensé cette année d'une troisième étoile par le Michelin, met tout son savoir-faire au service d'une cuisine rapide et originale, revue par Clarisse Ferreres, pour que chaque recette soit accessible à tous ! résultat : un livre écrit à 4 mains regroupant 105 recettes simplissimes et les astuces du grand chef.
UN CHEF DANS MA CUISINE 24,90 € SOLAR

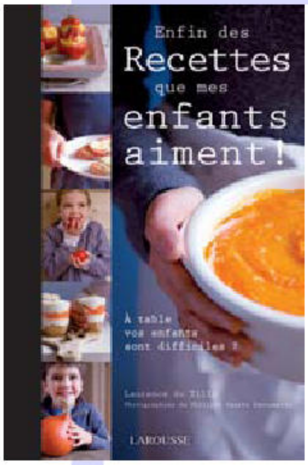




OBJECTIF SANTÉ

Stop aux mauvaises habitudes ou aux mauvais produits ! Cet ouvrage présenté en deux tomes nous donne les clefs pour comprendre comment faire et y arriver. Un tome sur la diététique, l'autre sur la gourmandise, chacun confié à des spécialistes.
MANGEZ BIEN, MANGEZ SAIN 19,90€
FLAMMARION

EN FAMILLE



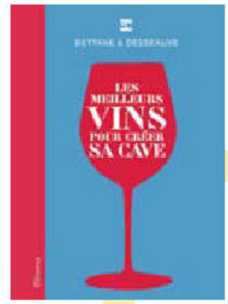
Les enfants voudraient des pâtes à tous les repas et les parents rêvent qu'ils mangent équilibré. Mission impossible ? Pas du tout.
Alors pour que les repas en famille retrouvent le calme, piochez dans ce livre des recettes saines et gourmandes, rapides et faciles. Et ne vous privez pas d'utiliser les trucs donnés pour rendre les plats plus attrayants pour les enfants. ENFIN DES RECETTES QUE MES ENFANTS AIMENT ! 17,90€ LAROUSSE

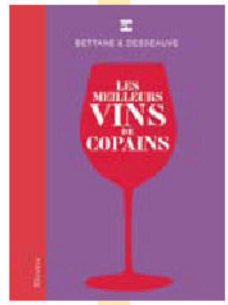
TOUT UN ART

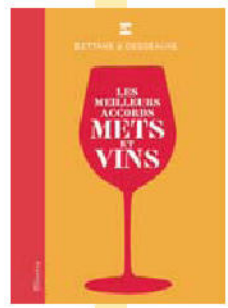
Tout, tout, tout vous saurez tout sur le café ! Avec ce livre, ce mystérieux produit venu d'ailleurs n'aura plus aucun secret pour vous.
Des conseils pour l'apprécier et bien le déguster, des recettes, des trucs et des astuces, des conseils d'achat, de torréfaction, des bonnes adresses.
CAFÉ COLLECTION
LES ARÔMES DE ...
25€
HACHETTE PRATIQUE



A VOS PALAIS, PRÊTS ... ?



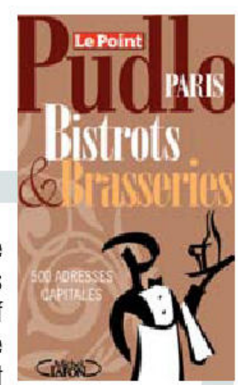






Michel Bettane et Thierry Desseauve, forts de leur longue expérience du vin, sortent 4 petits guides vraiment malins.
Les initiés comme les non-initiés y trouveront leur bonheur, acheter, créer sa cave, associer plats et vins, que servir à ses copains.
Au fil de chaque petit livre, les conseils sont nombreux et judicieux, les vins sélectionnés parmi les plus grands mais laissant une large part aux petits producteurs méritants et tenant compte des conditions de dégustation, des circonstances ou des saisons.
LES MEILLEURS ACCORDS METS ET VINS, LES MEILLEURS VINS POUR CRÉER SA CAVE, LES MEILLEURS VINS À MOINS DE 7€, LES MEILLEURS VINS DE COPAINS. 5,90€ chacun MINERVA

PUDLO AU BISTROT



En cuisine, la tradition a du bon et le bistrot en est le défenseur le plus actif. Que les amateurs de l'oeuf mayo, de l'andouillette AAAAA, de la tête de veau, de la crème brûlée et du baba à l'ancienne se réjouissent, ce guide est fait pour eux. Gilles Pudlowski dévoile 550 adresses de la plus traditionnelle à la plus branchée, en passant par celles de jeunes chefs prometteurs
PUDLO, PARIS BRASSERIES ET BISTROTS
9€ MICHEL LAFON

Michel BELIN
4, rue du docteur
Camboulives
81000 ALBI
Tél.05 63 54 18 46
michel-belin.com

Philippe BRAUN
L'atelier de Joël Robuchon
5, rue de Montalembert
75007 PARIS
Tél.01 42 22 56 56
Joel-robuchon.com

Thierry MARX
Château Cordeillan Bages
Route des Châteaux
33250 PAUILLAC
Tél. 05 56 59 24 24
cordeillanbages.com
thierrymarx.com

Laurence SALOMON
Nature et saveur
Place des Cordeliers
74000 ANNECY
Tél. 04 50 45 82 29
nature-saveur.com
nature-saveur@wanadoo.fr

VINS

La Cave de Joël Robuchon
3, rue Paul Louis Courier
75007 PARIS
Tél. 01 42 22 11 02
lacavedejoelrobuchon.com

FROMAGES

Etablissements Janier
Christian Janier
27, rue Seguin
69002 LYON
Tél. 04 78 38 01 12
janier.fr

C'EST TOUT BEAU

Opinel.com
Decoclico.fr
Botanic.com
Madura.fr
Zak-designs.org
Aubecq.fr
Menu.as
Renoma-paris.com
Fratelliguzzini.com
Luminarc.fr

S'EQUIPER TOP

Josephjoseph.com
Peugeot-moulins.com
Dreamffarm.com
Lagostina.fr
Baka-cookware.com
Seb.fr
Sodaclub.fr
Staub.fr

PORTRAIT D'ARTISAN

Patrick Roger
47, rue Houdan
92230 SCEAUX
Tél.01 47 02 30 17
Patrickroger.com

ESCAPADE

Hôtel Cipriani &
Palazzo Vendramin
Giudecca 10
30133 Venise
Italie
Tél.(39) 041 520 7744
Hotelcipriani.com
info@hotelcipriani.it

SHOPPING BIO ET BON

Soy.tm.fr
e-leclerc.com
Aquasel.fr
Lavieclaire.com
Laiterie-legall.com
Jardinbio.fr
Vrai.fr
Bjorg.fr
Verkade.nl
Moulindevaldonne.com
Leopold-gourmel.com

SHOPPING VAPEUR ET LIGHT

Francis Batt
180, avenue Victor Hugo
75116 PARIS
Tél.01 47 27 13 28
francisbatt.com

EXTRAIT DE RÈGLEMENT CONCOURS FOIRE DE PARIS P. 43

Opération gratuite sans obligation d'achat, ouverte à toute personne majeure en métropole, y compris en Corse, en Suisse et au Luxembourg.
Les personnes souhaitant recevoir les cartes d'invitations à la Foire de Paris, devront appeler le
08 92 68 86 68 (0,34 €/min) et laisser leurs coordonnées complètes, à partir du 19/03/09.
La Foire de Paris se déroulera du 30/04/09 au 10/05/09.
250 cartes d'invitations seront disponibles à partir du 19/03/09.
Les 250 premiers appels seront honorés d'une carte d'invitation à la Foire de Paris **valable du jeudi 30 avril 2009 au dimanche 10 mai 2009**
La société Alain Ayache Développement se chargera d'envoyer l'invitation aux 250 premiers appelants.

Escapade de rêve : le Cipriani à Venise

A l'abri de la cité, le Cipriani cultive luxe, verdure, dorures et gourmandise. A l'issue d'un voyage en Orient Express, voici le refuge où il convient de se laisser bercer, au fil de la lagune.



La Sérénissime n'en finit pas de fasciner. Escapade romantique, périple gourmand, échappée délicieuse pour les pupilles comme pour les papilles, Venise n'a finalement qu'un seul défaut : sa foule compacte, permanente, agglutinée. Il existe une solution pour s'en échapper tout en profitant des beautés de la ville, pour se reposer au calme et dans la verdure à un jet de vaporetto de la Place Saint Marc. Occupant la pointe de l'île de la Giudecca, le mythique hôtel Cipriani s'avance au cœur de la lagune, formant une vaste terrasse sur l'eau tendue vers la ville et profitant de structures et d'un espace absolument uniques à Venise.
Niché au cœur de jardins, ce palace est ainsi le seul à posséder une immense piscine, des cours de tennis, un très vaste et luxueux centre de beauté et de soins – portant le nom évocateur et plein de promesses de Casanova et plusieurs restaurants possédant chacun terrasses fleuries et vues sublimes sur la cité, le grand canal, l'église San Giorgio Maggiore, les îles ou la lagune.

Palais des mets et merveilles

Créé en 1958 grâce aux capitaux de la famille Guiness, ce palace magnifique doit son existence à Giuseppe Cipriani, le fondateur du célèbre Harry's Bar de Venise. Il avait compris que les visiteurs les plus selects comme les amoureux de la cité les plus anonymes avaient besoin de s'échapper de la cohue touristique et de la chaleur moite de la cité à la belle saison. Après quelques heures de visite, le luxe se niche définitivement dans ce riva en acajou qui vous conduit, en quelques minutes, sur une île calme où tout a été mis en scène pour vous faire vivre des instants de rêve.
Placé sous la bannière de l'Orient Express, le Cipriani vient d'être rénové et retrouve, dans ses nouvelles chambres et suites, la splendeur des débuts. Une centaine de chambre se répartit entre des bâtiments différents : d'un côté l'hôtel principal, datant de la construction de l'hôtel dans les années cinquante, qui accueille la plupart des chambres et de l'autre côté, le Palazzo Vendramin et le palazzetto Nani-Barbaro, deux monuments historiques datant du XVe siècle et transformés avec un soin exquis. Dans cette partie plus ancienne, seize chambres dont trois suites, indéniablement les plus belles de l'Hôtel, donnent à voir, à travers leurs vitres byzantines, les







couleurs de Venise, cet ocre des palais se reflétant dans le bleu vert de l'eau. Dans les chambres, le verre de Murano, les miroirs anciens patinés par le temps, les tissus les plus précieux rappellent les riches heures de la Sérénissime. Dans les salles de bains, parfois ouvertes sur la lagune, le marbre de Carrare et de Vérone côtoient les mosaïques de style byzantin et vénitien.

Sérénissime gourmandise

Dans cet univers, la gourmandise n'est pas la moindre des envies à laquelle il faut absolument succomber, que ce soit dans le restaurant Fortuny, au Cip's Club, un peu plus « cosy » ou au délicieux buffet d'antipasti et de salades à déguster autour de la piscine. Inspirée des plats locaux traditionnels, la cuisine du Cipriani, menée par le chef Renato Piccolotto – dans la maison depuis 1970 – fait la part belle au produit et au naturel. Car la cuisine vénitienne traditionnelle est simple mais savoureuse (grâce au commerce avec les ports d'Orient, Venise utilisa très tôt les épices) et bénéficie d'excellents ingrédients venus notamment de San Erasmo, une île du nord-est de Venise où se trouvent de très nombreuses cultures lagunaires. On retrouve sur les marchés vénitiens puis dans les assiettes du Cipriani tous ces fruits et légumes goûteux : tomates, borlotti (petits haricots blancs utilisés pour le minestrone), poivrons, courgettes, aubergines, pêches, abricots… Les poissons, au cœur de la cuisine vénitienne, proviennent quant à eux de la mer toute proche : calamar, poulpe, scampi, espadon, thon… Si vous êtes plus « carne » que « pesci », vous retrouverez beaucoup de veau (filet de veau à la vénitienne ; veau en médaillon aux agrumes et au





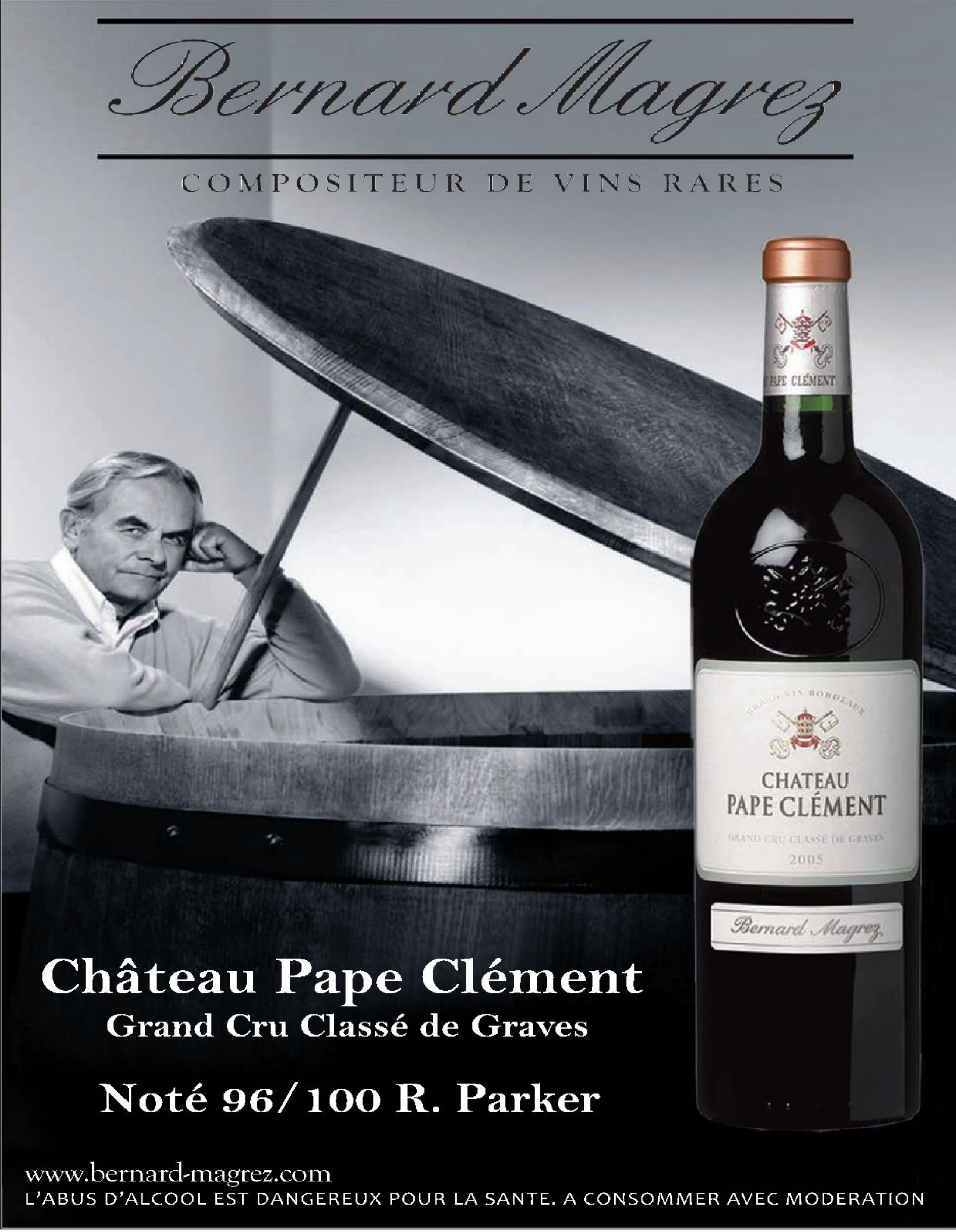


poivre rose) ou du carpaccio de bœuf, un classique inventé, dans les années 50, à Venise par Giuseppe Cipriani lui-même qui l'accompagnait alors, non pas d'huile d'olive et de copeaux de parmesan, mais d'une sauce à base de mayonnaise, de crème fraîche, de moutarde et de sauce Worcestershire (d'où le nom de « Carpaccio » car ce mélange chromatique entre le rouge de la viande et l'ocre de la sauce lui évoquait les tableaux du peintre vénitien Vittore Carpaccio). Enfin, polenta, risotti et pasta sont des incontournables à la carte des restaurants du Cipriani.
Voici une escapade idéale qui vous ramène à l'essentiel : le beau et le bon.

Orianne Nouailhac

A ne pas manquer

- Un petit détour par le Harry's Bar pour y déguster un cocktail
- Le marché des poissons, toujours très théâtral
- Le 18 juillet, la fête de la « Redentore », depuis le XVIe siècle, pour remercier Dieu


Bernard Magrez
COMPOSITEUR DE VINS RARES
CHATEAU
PAPE CLÉMENT
2005
Bernard Magrez
Château Pape Clément
Grand Cru Classé de Graves
Noté 96/100 R. Parker
www.bernard-magrez.com
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTE. A CONSOMMER AVEC MODERATION